تخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء

Overcome Psychological Stress by Sport and Relaxation



مراجعة ورسوم

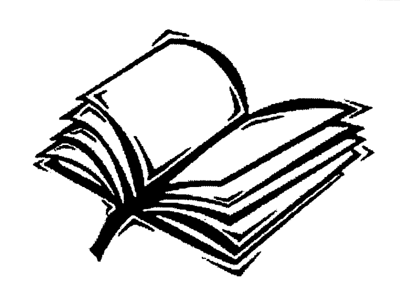
م/ رانيا عبد الرحمن والي

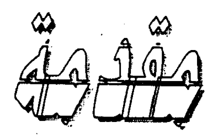
دكتور

عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com
0105729299

فى هذا الكتاب





ترتبط الضغوط النفسية بالأحداث اليومية فحياتك اليومية ذاتها مليئة بها ... ضغوط تأتيك من البيت أو الشارع أو التعاملات المالية وضغوط فى العمل نتيجة التعامل مع زملاء اختلفت تربيتهم ونشأتهم وظروفهم وتجاربهم وميولهم وذكاؤهم وأخلاقياتهم وأولوياتهم وربما كل جانب من جوانب حياتهم.

ويوجد ضغوط أخرى نخلقها نحن، فاشتراكنا فى دراسة أو حتى قراءة كتاب أو ممارسة الرياضة المنتظمة أو الاستعداد للأجازة أو الترقية فى العمل أو ممارسة أى نشاط باختيارنا يشكل ضغطًا وإن كان من نوع آخر ليس سيئًا بل يثرى حياتنا بتوقعه وإثارته، وتسبب لنا بعض الأحيان أزمات نقف عاجزين أمام حلها، نضطر لأن نبحث عن سبيل لحلها.

وربما تتعقد هذه الضغوط وخاصة الاجتماعية منها، فيسعى الإنسان لحلها، وتولد لديه ارتجاجًا يعجز عن تحويله إلى اتزان، فيعانى مرارة الإحباط، وخاصة عندما تنشأ عن مطالب اجتماعية منحرفة ويكون الطموح أكثر من القدرة على التنفيذ، فيقف عاجزًا عن إيجاد الحلول.

تمثل الضغوط الداخلية تفاعلات الحالة النفسية للإنسان من داخل ذاته، فالنفس الإنسانية أثناء جهادها للمعرفة عما يدور بداخلها هو جهاد ليس سهلاً، بل عصى على النفس ذاتها، وخاصةً عندما يقف الإنسان أمام نفسه لا يستطيع أن يجد حلاً يريح ذلك الصراع، فإذا ما عرف الإنسان نفسه، وصل بها إلى الاستقرار والراحة النفسية.

وللضغوط النفسية العديد من الآثار السلبية المترتبة، والتى يتعــرض لهــا الإنسان.

ويوجد ٥٠ % من أفراد المجتمع السبب الرئيس لمراجعتــهم الأطبــاء بشكل مباشر هو ناتج عن الضغوط النفسية وما نتج عنها من أمــراض مختلفــة، مثل: تصلب الشرايين – الخوف – آثار الضعف الجسمى أو الصحى لدى جيــل اليوم أكثر من جيل الأمس.

ومن أهم طرق الوقاية من هذه الأمراض: الاســترخاء وممارســة رياضــة المشى، والتى لها العديد من الفوائد لمختلف فئات المجتمع إذا مارس الإنسان نشاطه اليومى، فعن طريق الرياضة والحركة نتصدى للضغط النفسى، وبالتالى فإن لياقــة عضلات القلب ترتفع وتصبح أقوى وتستطيع مقاومة الأمراض التى تنجم عنه.

كذلك يتخلص الإنسان من الهموم وتأخر أعراض الــشيخوخة إلى ســن متأخر دون ظهورها فى السن المعتاد.

إذاً، يجب علينا أن نفرغ أنفسنا ولو بقليل من الوقت لممارسة الرياضــة والاسترخاء.

ولهذا، يسعدنى أن اقدم لكم هذا الكتاب: **تخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء.**

والله نسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

عمرو بدران

ماهية الضغوط

يشير مفهوم الضغوط Stress، إلى درجة استجابة الإنسان للأحداث أو المتغيرات البيئية فى حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية – مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعًا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التى تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

يعرّف **ميكانيك** الضغوط، بأنها: تلك الصعوبات التى يتعرض لها الكائن البشرى بحكم الخبرة والتى تنجم عن إدراكه للتهديدات التى تواجهه.

ويرى **سيلى** الضغوط، بأنها: مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.

أما المؤلف – عمرو بدران – فيعرفها بأنها: تغير خارجي أو داخلى يؤدى إلى استجابة انفعالية حادة ودائمة.

إن هذا المفهوم الذى شاع استخدامه فى علم النفس والطب النفسى، تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى الإجهاد Strain، والضغط Press، والعبء Load.

هذا المفهوم استعاره علم النفس فى بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة وأثبت استقلاليته كعلم له منهج خاص به، وأيضًا جرى استخدامه فى الصحة النفسية والطب النفسى على يد **هانز سيلى*** فى سنة ١٩٥٦م.

---

* **هانز سيلى:** طبيب كندى درس أثر التغيرات الجسمية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد.

وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطًا داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل: العمل – العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم فى الرأى – خلافات مع شريك الحياة – الطلاق – موت شخص عزيز – التعرض لموقف صادم مفاجئ ... تسمى ضغوطًا خارجية.

وعمومًا، فإن الضغوط سواء أكانت ضغوطًا خارجية متمثلة فى أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية أو داخلية المنشأ نتيجة انفعالات الحالة النفسية وعدم قدرة الإنسان على البوح بها وكبتها.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطًا يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة فى العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التى لا يجد لها حلولاً مناسبة، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهى تحتاج إلى درجة أعلى من المسايرة لغرض التوافق النفسى، بل وربما يفشل فى هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عددًا قليلاً منا نسبيًا، هم الذين يواجهون الظروف القاسية.

يتعرض الإنسان للضغوط المختلفة باستمرار ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرته على المواجهة والمطاولة فى التحمل، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئًا على أنماط معينة من الشخصيات، فى حين تستطيع أنماط أخرى تحملها، ومن ثم تصريفها بالشكل الذى لا يترك أثرًا لدى الإنسان، وأيضًا تتدخل المكونات البيولوجية فى قدرة التحمل وقوة أجهزة الإنسان البدنية.



أنواع الضغوط النفسية

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذى تبنى عليه بقيـة الـضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك فى جميع أنواع الضغوط الأخرى، مثل: الضغوط الاجتماعية – الضغوط الاقتصادية – الضغوط الأسرية – الـضغوط العاطفيـة – الضغوط الدراسية – ضغوط العمل المهنية.

فى الضغوط الاجتماعية، والتى تعد حجر الأساس فى التماسك الاجتماعى والتفاعل بين أفراد المجتمع، فمعايير المجتمع تحتم على الإنسان الالتزام الكامل بهـا، والخروج عنها يعد خروجًا على العرف والتقاليد الاجتماعية.

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم فى تشتيت جهـد الإنـسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة حينما تعصف به الأزمات الماليـة أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائى، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطًا شـديدًا علـى رب الأسرة وأثرًا على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التى يحكمها سلوك تربوى متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكـك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثـل لـبنى البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنسانى، فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقى المخلوقات، فعندما يعاق الإنسان فى طلب الزواج والاستقرار العـائلى بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثـر جهـوده فى الاسـتقرار الزوجى، يشكل ذلك ضغطًا عاطفيًا، تكون نتائجه نفسية؛ مما يجعله يرتبك فى حياته اليوميـة وتعامله وفى عمله أيضًا ... إلى أن يجد الحل فى التوصل إلى تسوية مشاكله.

وتشكل مشكلات صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بـين الزوجين أو عدم الاتفاق، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان عن حلول لها.

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب فى مختلف المراحل الدراسية ضغطًا شديدًا فى حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح فى الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصى الـذاتى أولاً، ورد الجميـل لأسرته التى خصصت من دخلها المادى للإنفاق على دراسته ثانيًـا فـضلاً عـن المؤسسة التعليمية التى صرفت الأموال المتمثلة فى مستلزمات الدراسـة كتـوفير المعلمين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية فى العملية التعليمية.

وفى الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه فى الـصناعة، أولى نتائجـه الجوانب النفسية المتمثلة فى حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفـسى حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الإنسان، وآثار تلـك النتـائج علـى التكيف فى العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل فى عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل؛ مما يؤدى إلى تدهور صحة العامل الجسمية والنفسية.

ومن أولى تلك الأعراض، هى: زيادة الإصابات فى العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطـاع عنه وتركه نهائيًا.



عاش الإنسان منذ بداية نشأة الكون، باحثًا عن الاستقرار، والأمان، جاريًا وراء الراحة التى تعطيه الاتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو ينشد الطمأنينة له ولأبنائه، فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله.

ولما ازدادت الحياة تعقيدًا وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها، ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب، فلا يستطيع التوقف عن مجاراة ذلك، لأنه سيتخلف عن اللحاق بها؛ مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب، هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء، فالحضارة تحمل معها رياح التغيير، والتغيير يحمل معه التبديل فى السلوك، وينتج عنه بعض الانحرافات، وهى بالتالى نتاج الحضارة.

إن الضغوط بكل أنواعها هى نتاج التقدم الحضارى المتسارع الذى يؤدى إلى إفراز انحرافات تشكل عبئًا على قدرة ومقاومة الناس فى التحمل، فرياح الحضارة تحمل فى طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية، وزيادة التطور تحمل النفس أعباءً فوق الطاقة، وينتج عنها زيادة فى الضغوط على أجسامنا؛ مما ينعكس على الحالة الصحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

وفى هذا العصر تزداد الحاجة إلى ممارسة الرياضة بسبب إدمان العمل، فبرنامج المشى اليومى لمدة ساعة، يخفض نسبة الكولسترول ويزيد اللياقة، كما أن رياضة المشى يناط بها تحسين نوعية الحياة الإنسانية وإدخال البهجة والحيوية إلى كل أعضاء الجسم وأن المشى يفوق فى فوائده بعض الأدوية كما يؤيد ذلك علماء الطب.

إن الإنسان المعاصر ينجح فى استيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحضارة، لكنه يخسر بالنتيجة قدرته الجسمية والنفسية ومقاومته فى التحمل؛ مما يؤدى إلى استتراف تلك الطاقة وتدميرها، ويعنى ذلك تدمير الذات

إن الرياضة المنتظمة وخاصة المشى لها فوائد إيجابية لصحة الإنسان النفسية، مثل:

- تقليل القلق.
- زيادة النشاط.
- زيادة الإبداع.
- زيادة الثقة بالنفس.
- تحسين الحالة المزاجية.
- تحسين صورة الذات.
- طرد الإحساس بالاكتئاب.
- إبعاد الانتباه عن المشكلات الخاصة.
- تعميق الإحساس بالقدرة على الإنجاز.

لقد لوحظ أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يساعد على الإقلال من الضغوط النفسية والاسترخاء لما لها من دور كبير فى تنظيم عمل المخ وسائر أعضاء الجسم، ومن هذه الممارسات الرياضية المشى لمسافات طويلة والسباحة أو بعض التمرينات البسيطة.

كما تساهم الرياضة فى إفراز مادة كيماوية فى المخ ترفع الروح المعنوية، اسمها: بيتا – أندروفين، وذلك بعد ممارسة التمرينات الرياضية لمدة ٢٠ دقيقة، وكلما زاد وقت الرياضة زاد تأثير هذه المادة فى رفع الروح المعنوية.

لقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن المشى علاج فعال للإنسان العادى يساعده على التخلص من التوتر والقلق، ويزيد من تأثير الأدوية وفعاليتها بالنسبة للمريض النفسى، ويساعد الإنسان أيضًا فى تفريغ طاقته بدلاً من توجيهها إلى العدوان والمشاجرات والتوتر، ومن ثم يصفو ذهنه وتهدأ نفسه.

كما أثبتت الأبحاث أن المشى يمنع النسيان واضطرابات الذاكرة فى الشيخوخة، أو على الأقل يؤخر حدوثها ويقلل من تأثيرها، وذلك لأن المشى يحسن من الدورة الدموية فى المخ وفى الجسم عامةً، فيصل الدم بكميات كافية للمخ محملاً بالأكسجين والجلوكوز والمواد المغذية للجهاز العصبى.

والمشى هو الرياضة التى يجب على الإنسان ممارستها فى مختلف سنوات عمره، حتى يتمكن من مواجهة الضغوط النفسية ومخاطر الحياة المعاصرة ومقاومة الأمراض البدنية والنفسية، بل إن المشى قد ينجح فيما لا تنجح فيه الأدوية والعقاقير فى بعض الحالات.

ويفضل المشى عادةً كل أسبوع مرتين أو ثلاثًا بمعدل ساعة تقريبًا - ما لم يوص الأطباء بغير ذلك -، واصطحاب الأسرة باستمرار حتى تعم الفائدة للجميع.



ويدعو المؤلف - **عمرو بدران** -، إلى مقاومة القلق والاكتئاب والتوتر وغيرها من الأمراض بممارسة الرياضة البدنية المنتظمة، وبخاصة المشى المتكرر لمـــدة لا تقل عن نصف ساعة يوميًا.

الحركة، هي: دواء الألفية الثالثة



فوائد الرياضة

أجسامنا بحاجة دائمًا إلى تقوية حتى نستطيع الاستمرار بممارسه حياتنا اليومية من دون التعرض للتعب والإرهاق، وحتى نتمكن من مقاومة الأمراض.

وهذه وغيرها دوافع مهمة لممارسة الرياضة التي ينبغي التعود عليها منذ الصغر، وبذلك عندما يتقدم بك العمر لا تحتاج إلى المزيد من بذل الجهد أثناء عمل التمرين؛ حيث يكون جسمك قد اعتاد عليه منذ زمن طويل.

ولممارسة الرياضة أهمية خاصة فى سن الطفولة والشباب؛ حيث إن الجسم فى نمو مستمر، فهو يحتاج إلى الرياضة للتأكد من أن العضلات والعظام والقلب والرئتين وكل الأعضاء الحيوية الأخرى تنمو بشكل طبيعي وسليم، بالإضافة إلى بناء الشخصية السليمة، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الأطفال والشباب من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحية، وتزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز.

معظم الأمراض المزمنة التى يصاب بها الإنسان مع التقدم فى العمر، مثل: السكر - ضغط الدم - الكولسترول - وأمراض القلب - السمنة ... وغيرها، كلها تنشأ من مرحلة الطفولة، ومن المعروف أن ممارسة الرياضة تعد إحدى العوامل المساعدة للوقاية من الإصابة بتلك الأمراض، وهذا يجعل لممارسة الأنشطة الحركية ابتداءً من مرحلة الطفولة المبكرة أهمية خاصة.

ومن المرجح أن تستمر أنماط الحياة المكتسبة أثناء الطفولة والمراهقة مدى العمر، بما فى ذلك نمط الحياة المتسم بقلة الحركة وسوء التغذية وتناول مواد الإدمان، فإنه يمكن أن يستمر بعد البلوغ.

لذلك، كان من المهم تعليم الطفل على أن تكون ممارسة الرياضة جزءًا من نظام الحياة اليومية؛ مما يهيئ الأساس لحياة فعالة وصحية

وفيما يلى أهم فوائد الرياضة للجسم. وهى:

العقل السليم:

الرياضة مهمة للجسم والعقل على حد سواء، فهى تحسن الأداء العقلى أيضًا، وتساعد على وصول الأكسجين إلى المخ والقيام بمهامه بفعالية.

تقوية الذاكرة:

حسب الأبحاث الأمريكية، فإن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام قد اجتازوا بنجاح اختبارات الذكاء بمستوى أفضل بكثير من الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة، وهذا دليل واضح على أن الرياضة تعمل على تقويه الذاكرة، وهذا بالطبع يمنع الإصابة بمرض الشيخوخة، وهذا يعود إلى أنه أثناء التمرين يُضخ الدم والأكسجين إلى المخ.

معالجة الصداع:

تساعد رياضة الإيروبيك وبعض ألعاب اليوجا كثيرًا فى التخلص من التعب النفسى والضغوط النفسية، وأيضًا من بعض أنواع الصداع وأهمها الصداع النصفى، كما أنها تعدل المزاج. خاصة رياضة المشى.

حياة مديدة:

التمرينات الرياضية. هى السبب الرئيس لإمداد الجسم بالصحة والنشاط الدائم والعمر المديد بإذن الله، فقد أجريت الأبحاث على ٢٠٠٠ متطوع، وثبت أن الرياضة البدنية قد حسنت من لياقتهم وصحتهم العامة على المدى الطويل.

إن حرق ما يعادل ٢٠٠إلى ٣٠٠ سعر حرارى ثلاث مرات فى الأسبوع قد يضيف إلى عمرك نصف سنة بالإضافة إلى المحافظة على القلب سليمًا.

شباب دائم:

عندما يصل عمر الإنسان إلى ٣٠ عامًا تبدأ وظائفه الجسمية بالذبول، بفقدان حيويتها ونشاطها ومرونتها.

وقد أثبتت الأبحاث إن النساء والرجال على حد سواء، فى منتصف العمر، من الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم يتغلبون على تلك المشكلة، والرياضة المنتظمة أيضًا تحافظ على القلب سليمًا لمدة طويلة، وتنشط إنتاج الهرمون GH الذى يبدأ بالتناقص بعد سن العشرين.

تقوية العظام:

كل امرأة من ثلاث نساء فى العالم تعانى من ترقق وهشاشة العظام، وليعلم الرجال إن هشاشة العظام تصيبهم أيضًا ولا تقتصر فقط على النساء، والرياضة المنتظمة التى – لا تقل عن مرتين فى الأسبوع – تساعد على تقويه العظام بشكل ملحوظ.

تغذيه الجلد:

يساعد العرق أثناء التمرينات الرياضية على فتح مسام الجلد ووصول الغذاء إليه، وهذا يساعد أيضًا على التخلص من السموم وتحريك الدورة الدموية؛ مما يساعد على تجديد خلايا الجلد ولمعانه.

تقوية الظهر:

إذا كنت ممن يعمل لمدة طويلة سواء إداريًا أو فنيًا، فإنك تحتاج إلى ظهر قوى يتحمل ساعات العمل الطويلة من دون تعب أو ملل.

والتمرينات الخاصة بالظهر والأرداف تساعد كثيرًا على مقاومة التعب والألم، وأيضًا تقوى عضلات الظهر لما بعد ساعات العمل.

جسم قوى:

إذا كنت تريد أن تكون قويًا طوال حياتك يجب مراقبة وزنك بدقه، وكذلك غذائك الصحى، وممارسة التمرينات بانتظام لتنشيط عملية الأيض.

أما إذا لم تمارس الرياضة، فإنك ستعانى من الضعف فى عمر الثلاثين إلى السبعين بسبب ضعف الألياف العضلية، ويجب أن نتذكر دائمًا أن للعضلات أهمية كبيرة فى الأيض، فعند تحريك العضلات وتقويتها فإنها تزيد من حرق الدهون والسعرات الحرارية.

تخفيف ضغط الدم:

من أهم الأسباب أيضًا التى ينبغى ممارسة الرياضة لأجلها ... معادلة ضغط الدم المرتفع بالجسم، فعدم ممارسة الرياضة وسوء التغذية يساعدان على ارتفاع ضغط الدم.

تقوية القلب:

لقد وضع أحد الباحثين أسسًا للرياضة، وأثبت بعد عدة تجارب أجراها على أشخاص رياضيين أن القلب السليم وانضباط ضغط الدم يعودان إلى كمية الأكسجين التى يأخذها الإنسان أثناء قيامه بالتمرينات الرياضية.

وبما أن القلب عبارة عن عضلة كباقى عضلات الجسم، فإنها تستجيب للتمرينات الرياضية لتقويتها، وكلما كانت عضلة القلب قوية كان لها تأثير مباشر على باقى الجسم بالنشاط والقوة وضخ الدم إلى أجزاء الجسم بصورة فعالة.

التخلص من الكوليسترول:

من المعروف أن LDL – الكوليسترول السيئ –، يؤدى إلى الإصابة بالجلطات وأمراض القلب والشرايين.

وممارسة الرياضة ثلاث مرات فى الأسبوع تساعد على تقليل نسبة الكولسترول فى الدم، بالإضافة إلى الاهتمام بالوجبات الغذائية الصحيحة، وذلك بالامتناع عن أكل الأغذية التى تحتوى على الدهون المشبعة، مثل: منتجات الحليب - اللحوم الحيوانية، ويفضل استبدالها بالأطعمة التى تحتوى على زيـــوت غير مشبعه، مثل: زيت الزيتون وزيت الخضار.

محاربة السرطان:

توجد شواهد على أن الرياضة تكافح السرطان، ويأتى السرطان بعد أمراض القلب فى ارتفاع نسبة الوفيات فى العالم، وأسبابه هى خروج الخلايا عن السيطرة وتكاثرها فى بعض أجزاء الجسم، ويكون ذلك حائلاً دون وصول التغذية إلى تلك الأماكن لتجديد الخلايا مرة أخرى.

وتساعد الرياضة البدنية والحركة المنتظمة على الحماية من السرطان، مثل: سرطان الثدى - القولون.

المشى والطاقة:

تعمل رياضة المشى على مرونة الجسم بتقوية العضلات والمفاصل وتنشيط علمية الأيض، كما تحسن الطاقة العامة، وحتى عند وصول الإنسان إلى سن السبعين يكون مازال فى قمة نشاطه وحيويته، وسيكون أيضًا من السهل عليه القيام ببعض التمرينات، مثل: اليوجا - الاسترخاء.

الشعور بالانتعاش:

أثبتت معظم الدراسات الحديثة أن الرياضة الخفيفة تبعد الشعور بالإرهاق وتحسن المزاج واللياقة البدنية، والمقصود بالتمرينات الخفيفة المشى فى الحدائق العامة والسباحة وتمرينات اليوجا أو تمرينات الإيروبيك الخفيفة.

الاسترخاء والنوم:

تساعد الرياضة على الاسترخاء والاسترسال فى النوم بسهولة وتمنع التعرض للأرق، فهى تزيد من إفراز الأدرينالين الذى يساعد على الاسترخاء حال إطفاء الأنوار.

لذا، يجب تخصيص وقت لممارسة الرياضة للتخفيف من الضغوط والمساعدة على الاسترخاء والنوم الكافى.

ولتحقيق ذلك ننصح بوضع النقاط التالية نصب أعيننا :

- تجنب التمرينات المجهدة والبدء بالتمرينات الخفيفة.
- إن وضع أهداف واقعية يعتبر حافزًا للاستمرار فى ممارسة الرياضة.
- البدء بممارسة الرياضة بمعدل ٢٠ دقيقة فى اليوم لمدة ثلاثة أيام فى الأسبوع.
- يمكن زيادة مدة التمرين تدريجيًا حتى الوصول إلى ساعة فى اليوم طيلة خمسة أيام فى الأسبوع.

تجنب التدخين، لأنه يمنعك من ممارسة التمرينات الرياضية، وتذكر أن التدخين يسلبك حياتك بينما الرياضة تمنحك الصحة والحيوية والسعادة والشعور بالرضا عن الحياة.



دعوة لممارسة الرياضة

طرأ تطور كبير فى العقود الأخيرة على مفهوم الرياضة ومزاولة التمرينات الرياضية والحاجة لمزاولة الرياضة من قِبل مختلف الأعمار لكلا الجنسين؛ بحيث أصبحت حاجة مطلوبة بل وضرورية للفوائد المختلفة التى تعود على الصحة، وخاصة أن موضوع اللياقة البدنية أصبح أمرًا مهمًا للأشخاص الأصحاء وللذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة؛ حيث تلعب التمرينات الرياضية دورًا مهمًا فى الوقاية والعلاج.

وتشير الإحصاءات إلى ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض العصر لدى الأفراد الذين ينخفض لديهم مستوى النشاط البدنى ويكون مستوى اللياقة البدنية لديهم متدنيًا.

ويمكن لنا إدراك ذلك عمليًا بمقارنة مجموعتين الأولى تعيش حياة هدوء ويقل لديها النشاط الحركى ومجموعة ثانية يمارس أفرادها النشاط البدنى من حيث ضغط الدم وتعداد ضربات القلب وكمية الأكسجين القصوى المستهلكة وقوة العضلات والمقدرة على القيام بالجهد ومقارنة الوزن فنجد أن النقاط الإيجابية ستكون لصالح من يمارس النشاط البدنى بصورة منتظمة.

ولذلك نجد فى الدول المتقدمة أن مشاركة أعدادٍ كبيرة من الناس تنخرط فى نشاطات رياضية مختلفة تتناسب مع أعمارهم، مع الاستمرار والانتظام فى الأداء لاكتساب اللياقة، كما نلاحظ أن التشجيع على ممارسة الرياضة لم يعد يقتصر على الرياضيين فقط، بل امتد ليصبح موضع اهتمام من المهتمين بالصحة من الأطباء والعاملين فى المجال الطبى والرياضى، وأصبح موضوع اللياقة البدنية هاجسًا للكثير وموضع اهتمام منهم.

لو كانت التمرينات الرياضية تأتينا على شكل قرص دوائى، لسارع الكثير منا إلى تناوله مهما كان طعمه، وبغض النظر عن سعره أيضًا، فللأسف أننا اعتدنا على قلة الحركة والبحث عن الحلول السحرية لمشكلاتنا المرضية العديدة التى ندرى بها، وتلك التى تسرق سنوات من أعمارنا دون أن ندرى بها.

وما نأمله من القرص الرياضى - إذا جازت التسمية - هو أن يحقق الأهداف التالية:

- يبدد التوتر.
- يقوى المناعة.
- يمنحنا المزيد من الحيوية.
- يقى من مخاطر القلب والأوعية الدموية والبدانة والسكر ... وغيرها من الأمراض.

وإذا ما تمعنا جيدًا فى هذه الأهداف نجد أن تحقيقها لا يتطلب سوى التفكير بشكل منطقى، واتخاذ القرار الصائب بمحاربة كافة أشكال قلة الحركة، والبدء بممارسة التمرينات الرياضية التى لا تحقق تلك النتائج بل تعزز المشاعر الإيجابية لدى الشخص، وتعيد إليه توازنه المفقود خصوصًا أنه يمكنه أن يرى بأم عينه مدى التحسن فى نمط حياته بشكل عام وصحة جسده بشكل خاص.

ووفقًا لما تشير إليه العديد من الدراسات، فإن الكثير من الأشخاص يتوقفون عن ممارسة التمرينات الرياضية المنتظمة بعد مرور عدة أسابيع أو عدة أشهر.

والمبررات عديدة التى يحاول هؤلاء الأشخاص أن يهربوا من خلالها لانقطاعهم عن ممارسة التمرينات الرياضية، فبعضهم يقول أنه لا يمتلك الوقت الكافى لممارسة الرياضة، بينما يقول إنسان آخر إن وزنه لم ينخفض أو إنه لم يجد متعة لدى ممارسة الرياضة.

وبغض النظر عن هذه المبررات ... وغيرها، فهى تبدو واهية وغير مقنعـــة، لأن الرياضة ليس الهدف من ممارستها تخفيف الوزن إذ إن فوائدها عديدة، فهى:

- تزيد من قوة أداء الشخص.
- تقوى الجهاز المناعى فى الجسم.
- تحسن الدورة الدموية والتهوية الرئوية.
- تخفف من حدة التوتر والضغوط النفسية.
- تقى من الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنـــة، كـــأمراض القلـــب والأوعية الدموية والسكر والكوليسترول والبدانة ... وغيرها.
- تحافظ على وزن معتدل للجسم إذا ما رافقها اتبـــاع نظـــام غـــذائى مناسب، إضافة إلى ذلك ففوائد الرياضة العديدة لا يدركها إلا من يمارس الرياضة، فهى تضفى على حياة الإنسان المزيد من الحياة.

إذاً، فلماذا لا نمارس الرياضة؟.

إنها دعوة للجميع من أجل ممارسة التمرينات الرياضية؛ بحيث تصبح عادة ووفقًا لرأى المؤلف – عمرو بدران – فإن أداء أى عمل بشكل يومى ولمـــدة ٤٠ يومًا يصبح عملاً اعتياديًا.

لهذا، علينا أن نبدأ الخطوة الأولى التى تعد بداية الطريق الصحيح المماثل لسلامتنا ودوام صحتنا.

النادى أم الحديقة ليس مهمًا أن يلتزم الإنسان ببرنامج رياضـــى ضـــمن النادى، أو أن يمارس الرياضة فى الحديقة أو قرب الشاطئ، فالمهم هو دوام الالتزام بممارسة التمرينات الرياضية.

دعوة لأولياء الأمور:

- شجع أبناءك على ممارسة الأنشطة الحركية بشكل يومى.
- وفرت الدولة الأندية الرياضية العديدة ... شجع طفلك على الالتحاق بهذه الأندية لممارسة الرياضة المنظمة حسب الرياضة المفضلة لديه.
- بدلاً من اقتناء أحدث الألعاب الإلكترونية، حاول التنويع بين ذلك وبين الألعاب الحركية التى تتطلب جهدًا أكبر من الطفل أو المراهق.
- يمكنك تشجيع أطفالك لممارسة الأنشطة الحركية بأن تلعب مع الطفل قبل مشاهدة التليفزيون، ومن ثم ضاعف وقت اللعب الحركى وقلل من وقت مشاهدة التليفزيون أو الألعاب الإلكترونية تدريجيًا واجعل من نفسك نموذجًا إيجابيًا بمشاركتك فى الأنشطة الحركية.
- لا تنس مراقبة الطفل أثناء ممارسته الأنشطة الحركية سواء داخل المنزل أو خارجه.
- من المهم استخدام أدوات السلامة الخاصة بممارسة بعض الأنشطة الحركية.
- شجع طفلك للانضمام إلى الفرق الرياضية بالمدرسة أو بالمنطقة السكنية.

من وجهة نظر الطفل الرياضة عامل للمرح والمتعة ... حاول أن تتعرف على الأنشطة الرياضية التى يفضلها طفلك، أى أنواع الرياضات التى يمارسها أصدقاؤه.

ولا بد أن تتعرف على الأنشطة التى يمكنك مشاركة أطفالك فيها على الأقل خلال إجازة نهاية الأسبوع؟.

تزيد معدلات التوتر عندما تقترب من مواعيد نهائية مطلـــوب إنجازهـــا فى العمل، إذا كنت تعمل فى جهة تسبب لك التوتر، فأنت محتاج إلى عمل ما تحمى به جسدك من الضغط النفسى الذى تتعرض إليه يوميًا.

فى هذا العصر نتطلع إلى النجاح ومزيد من النجاح فطموحاتنا وتطلعاتنـــا أكبر ولهذا نضغط على أنفسنا إلى حد المرض، وإذا كان الأب والأم يعانيـــان مـــن التوتر فى حياتهما، فسينعكس هذا المزاج على الأطفال فى المنزل وتصبح العـــصبية والتوتر من طباعهم.

عندما تصاب بالتوتر يفرز الجسم كمية كبيرة من الأدرينالين والكورتيزول ما يجعلك تشعر بفيضان من المشاعر، والتى قد تسبب فى بعض المواقف ردود أفعال أكبر مما يقتضيه الموقف.

القلق والهموم فى العمل أو المعاش هى الأسباب الرئيسة التى تسبب التوتر والإجهاد النفسى.

السيدات أكثر عرضة إلى الاكتئاب والقلق فى حال وجود ضغوط، فـــإذا طالت هذه الضغوط تتضاعف مخاطر الإصابة بمرض سرطان الثدى عند النساء.

بصفة عامة الناس الذين يواجهون ضغوطًا نفسية قوية وعنيفـــة معرضـــون للموت بسبب مشكلات قلبية.

كما يكون التأثير قويًا على جهاز المناعة وعدم النوم بشكل طبيعى.

يذهب الرجال والنساء فى حالة التوتر والإرهاق النفسى إلى تفريغ هـــذه الشحنة والشعور بالراحة بالتهام كميات مـــن الطعـــام، أو شـــرب المـــشروبات الكحولية أو تدخين السجائر؛ مما يضع عبئًا ثقيلاً على جسم الإنسان.

الرياضة، هى أحد الحلول العظيمة للتغلب على التوتر والضغوط النفسية، إذا كانت هذه هى حالتك النفسية عند عودتك من العمل، فلن تكون مفيدًا لعائلتك، فلماذا لا تذهب إلى حمام السباحة مثلاً بدلاً من ذهابك إلى المنزل مباشرةً وتسبح لمدة ٣٠ دقيقة وتجعل الأكسجين يتسلل إلى جسدك المنهك؛ بحيث تتنفس بسهولة وبصورة أفضل، وعندما تعود إلى المنزل ستشعر بالاسترخاء والراحة والاستعداد لقضاء بعض الوقت مع عائلتك وتكون مستريحًا فى نومك، من كل هذا ستحصل على الطاقة والتوازن اللذين يعينانك على واجبات اليوم التالى.

كن عونًا لجسدك عن طريق:

- شرب العصائر الطازجة.
- خذ فترات للراحة خلال اليوم.
- تناول الطعام الصحى القليل الدسم.
- اذهب إلى جلسات المساج إذا استطعت.
- امض الوقت على الشاطىء أو فى الحدائق.
- شرب كميات كبيرة من المياه مع الإقلال من القهوة والمشروبات الغازية.

وقد ساد فى السنوات الأخيرة ميل واسع لدى الناس فى جميع أنحاء العالم نحو التداوى بالأعشاب، باعتبار أن ذلك يعد وسيلة آمنة وفعالة للقضاء على الأمراض وبدون أن تترك آثارًا جانبية غير محمودة، ولكن هذا التوجه لا يخلو من بعض المبالغة؛ حيث إن بعض العاملين فى مجال التداوى بالأعشاب أخذوا ينسبون صفات علاجية لأعشاب معينة هى منها براء وهدفهم من كل ذلك هو تحقيق الربح السريع، مستفيدين من عزوف الناس عن العلاجات الحديثة ونزوعهم إلى الأدوية المستمدة من الطبيعة.

وفى خضم هذا الإقبال الشديد على الأدوية المستمدة من الأعشاب الطبية، أغفل الكثيرون البحث عن بدائل طبيعية أخرى، ولكنها أكثر فاعلية من الأدوية الصناعية والطبيعية.

وقد أثبتت التجارب السريرية أن مفعول بعض الأعشاب لا يختلف كثيرًا عن مفعول المهدئات بالنسبة لبعض الأعراض المرضية كالاكتئاب على سبيل المثال، ففى إحدى هذه التجارب، التى أجريت سنة ٢٠٠٣م، تبين أن مفعول نبات المريمية فى علاج الاكتئاب الحاد لم يكن أفضل من تأثير الحبوب المهدئة التى لا تحتوى على مادة فعالة.

كما أثبتت إحدى الدراسات إن العقار زولوفت، وهو من أشهر الأدوية التى توصف لعلاج الاكتئاب، لم يعط مفعولاً أفضل من مفعول الحبوب المهدئة، ولكن هذه الدراسة لم تحظ بالكثير من الاهتمام.

وفى الحياة الحقيقية، لا يتناول الناس عشبة القديس يوحنا لعلاج الاكتئاب الحاد، وإنما يستخدمونها لعلاج الحالات الطفيفة والمتوسطة.

ومن جهة أخرى، يعتبر زولوفت سلاحًا قويًا فى الحرب الدائرة على الأمراض العقلية.

ولأسباب منطقية، فإن الكثيرين من الناس يحملون تساؤلات حول فعالية الأدوية المتعلقة بالطب النفسى، بالإضافة إلى مخاوفهم من آثارها الجانبية والإفراط فى استخدامها وبخاصة لدى الأطفال، وقاد هذا العديد من المستهلكين إلى البحث عن علاجات بديلة، لم تحظ غالبيتها بعد التجارب السريرية التى تستحقها، ولكن من الممكن القول أن الكثير منها يعمل لأسباب واضحة، وبعضها بسيط للغاية لدرجة أن الأطباء النفسيين غالبًا ما يتجاهلونها، وكذلك يفعل علماء النفس والباحثون.

والأشخاص الذين يمارسون تدريبات الإيروبيك لمدة ٣٠ دقيقة خمس مرات فى الأسبوع تنقص أوزانهم مرتين عن عديمى الحركة، أيضًا يلعب التوقيت خلال اليوم دورًا فى حرق الدهون، جلسة تمرينات جيدة قبل ١٢ ساعة من تناول وجبة غذائية قد تخفض تأثير محتويات الدهون فى وجبة الغذاء بنسبة ٥٠% حتى التمرينات لمدة ساعة قبل تناول الطعام تحرق ٤٠% من الدهون الموجودة فى الطعام.

المدهش، أنك تستخدم ٥ % فقط لو كانت التمرينات بعد الأكل.

خذ تمرينات الإيروبيك على سبيل المثال، فهى ليست علاجًا فعالاً وآمنًا للاكتئاب فحسب، وإنما لها أيضًا الكثير من الفوائد الصحية الأخرى من تحسين أداء الأوعية الدموية للقلب ووظائف جهاز المناعة إلى ضبط وزن الجسم، وتعمل تمرينات الإيروبيك من ناحية عن طريق تحفيز الجسم على إطلاق الأندورفين، وهو نوع من مضادات الاكتئاب التى تصنع فى المخ، وتعمل هذه المادة على معالجة ومنع الاكتئاب لدى الأشخاص المعرضين للإصابة به.

ومن أجل الحصول على النتائج المثلى يُنصح بممارسة تمرينات الإيروبيك لمدة ٤٥ دقيقة بمعدل خمسة أيام فى الأسبوع، وأى نشاط من شأنه أن يزيد من ضربات القلب ويسرع من التنفس سيكون له مفعول على الاكتئاب.

ويعد المشى جيدًا ... إذا مارسته بسرعة كافية أو تضمن شيئًا من الصعود، والتدخل البسيط الآخر الذى أوصى به غالبًا هو النشاط التنفسى، وضبط التنفس يعتبر أقوى أسلوب وجدته لتخفيف القلق، حتى فى أسوأ حالاته عندما يكون على شكل اضطراب حاد.

إن العقاقير التقليدية تعمل على تثبيط القلق ولكنها تسبب فى الغالب آثارًا جانبية كبيرة وشكلاً من أشكال الإدمان.

ومن الصعب على الإنسان أن يصاب بالقلق طالما إنه يتنفس بعمق وروية وهدوء وبانتظام، وبالعمل على هذه المزايا فى الجهاز التنفسى، يستطيع الإنسان أن يطور أسلوبًا عمليًا لمنع أو تقليص نوبة القلق.

وتعد تمرينات التنفس المستقاة من رياضة اليوجا أكثر فاعلية من غيرها من التمرينات، ومع التمرين يعمل ضبط التنفس على تهدئة الجهاز العصبى، وهذا لا يؤدى فحسب إلى تثبيط القلق وإنما أيضًا إلى تخفيض ضغط الدم وإبطاء نبض القلب وتحسين الدورة الدموية والجهاز الهضمى ويساعد كذلك على حماية الجسم من الآثار المدمرة للتوتر.

يعد ضبط التنفس عنصرًا طبيعيًا فى التأمل، لأن أبسط أساليب التأمل تتلخص فى التركيز على التنفس، ومن حيث الجوهر، فإن التأمل لا يعدو كونه وعيًا مركزًا وعلى الرغم من أنه يمكن أن يستخدم كأسلوب للاسترخاء، إلا أن قيمته الكبرى تكمن فى كونه أسلوبًا لإعادة هيكلة المخ من خلال كسر الأنماط التقليدية المعتادة فى التفكير وزرع بذور التوازن فى مواجهة التقلبات المزاجية.

ومع مرور الوقت يمكن أن يقدم فوائد جمة للصحة العقلية، مثل: التخلص من القلق – التخلص من الاكتئاب العادى – تحسين النوم – زيادة المقاومة للتأثيرات المزعجة على التوازن العاطفى.

كما أن التأمل أثبت أنه أسلوب فاعل فى تحضير المرضى للعمليات الجراحية.

ومن بين الوسائل العلاجية الغذائية للاضطرابات الذهنية تناول الأحماض الدهنية المعروفة باسم أوميجا ٣، وهى الدهون الخاصة التى توجد فى الأسماء التى تحتوى على الدهون، مثل: السردين – الجوز – فول الصويا – بذور الكتان – القنب – البيض.

إن طبيعة الحياة اليومية السريعة وحياة المكاتب والزحـــام والـــضجيج .. وغير ذلك من العوامل التى تجعل من الضغوط النفسية تزداد اطرادًا سواءً فى المترل أو فى الشارع أو فى العمل.

ولهذا تزداد إصاباته بالأمراض المختلفة التى باتت تعرف بأمراض العـــصر كأمراض القلب والأوعية الدموية والأورام وغير ذلك من الأمراض التى تهدد حياة الشخص وتؤدى لوفاته المبكرة.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الضغوط النفسية، خصوصًا الناجمة عـــن العمل تعد من أهم الأسباب التى تؤدى للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إذ إن تلك الضغوط اليومية يرافقها أيضًا اضطراب النوم وعدم أخذ قسط كـــاف من الراحة اليومية.

ونقص التغذية وقلة الحركة، وزيادة التدخين وتناول المنبهات وجميع هـــذه العوامل تساهم فى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والبدانة، ولهذا ينصح خبراء الصحة العامة بضرورة التغلب على التوتر والعوامل المؤهلة لحدوثه.

فكما هو معروف بالرغم من أننا لا نستطيع أن نتجنب الأحداث التى تحدد اتجاه حياتنا، ولكننا نستطيع إزالة التوتر والقلق والتغلب عليه بالاسترخاء الـــذى يسمح بتعديل ردود الفعل إزاء العوامل الغذائية الخارجية والتخلص بشكل تدريجى من العوامل المؤهلة لحدوث التوتر.



ماهية الاسترخاء:

إن هدف الاسترخاء هو الوصول إلى النفس المطمئنة والتى يمتلكها من تيقن إيمانه بالله والقضاء والقدر، فلا معنى لتوتر الأعصاب والقلق إزاء الأمور التى تخرج عن نطاق إرادتنا، فإحساس المؤمن بأن زمام الأمور لن يفلت ابدًا من يد الله يقذف فى نفسه الطمأنينة والسكينة، وهذا ما يؤكده حديث رسول الله – صلى الله عليه وسلم – الذى يقول فيه:

"ارض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس"

لقد أصبح الاسترخاء ضرورة من ضروريات الحياة لابد من تعلمه لمواجهة ضغوط الحياة والتغلب على مشاكلها وضغوطها.

فعادةً عندما يسيطر التوتر النفسى على شخص ما عندئذ لا يستطيع الإنسان أن يفكر بشكل سليم وحينئذٍ تصبح ردود أفعاله مبالغ فيها أو غير طبيعية ولهذا يمكن أن تنعكس بشكل سلبى على الصحة الجسمية والنفسية معًا.

ويؤدى التعرض المتزايد للتوتر كل يوم إلى زيادة إفراز بعض الهرمونات التى ينجم عنها الارتفاع فى الضغط الدموى والإصابة بنقص الدورة الدموية للأعضاء الحيوية فى الجسم كالقلب والمخ وحدوث الجلطة، إضافة إلى ذلك يمكن أن يصاب الشخص بـ :

- الاضطرابات الهضمية، كأمراض القولون والمعدة.
- الاضطرابات النفسية المتعلقة بالنوم والاكتئاب.
- فقدان الرغبة بالعمل، وبالحياة أيضًا.

وبالرغم من أننا لا نستطيع أن نتجنب الأحداث التى تحدد اتجاه حياتنـــا، ولكننا نستطيع إزالة التوتر والتغلب عليه بالاسترخاء الذى يسمح بتعـــديل ردود الفعل إزاء العوامل الغذائية الخارجية، وبالتخلص بشكل تدريجى من العوامل المؤهلة لحدوث التوتر.

ويرى المؤلف – عمرو بدران – أن الاسترخاء، هو: تـــدريبات للجـــسم والعقل فى مرحلة الوعى يستطيعان من خلالها تنشيط عمليـــات الـــشفاء الـــذاتى للجسم داعيًا إلى أن يستلقى الإنسان على ظهره فى مكان مريح ويسند رأســـه إلى وسادة منخفضة مع إبقاء العينين مغلقتين بدون الضغط عليها، ثم يترك لإحـــساسه العنان.



فوائد الاسترخاء:

الاسترخاء يساعد على خفض نسبة التوتر وحدته، ووجـــد البـــاحثون أن تمرينات الاسترخاء تؤدى إلى:

- تحسين النوم.
- تخفيف الوزن.
- تحسين الذاكرة.
- تنظيم ذبذبات المخ.
- التقليل من كمية العرق.
- التقليل من حدة الاكتئاب.
- خفض نسبة التوتر وحدته.
- تقليل الشعور بآلام الجسم.
- المساعدة على خفض ضغط الدم.
- تخفيض مستوى الصداع النصفى.
- تخفيض من حدة الصداع التوترى.
- خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب.
- تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان.
- التحسين من أداء العمل والتحصيل الدراسى.
- التأثير بشكل إيجابى بتقليل جميع الاضطرابات النفسية.
- التقليل من اضطرابات الأمعاء وبخاصة القولون العصبى.

طرق الاسترخاء:

عندما يتعطل جهاز الحاسب الآلى تعاد برمجته، فهل جربت قبـــل الآن أن تعيد برمجة نفسك؟ لا تستغرب هذا التساؤل!.

فما أحوج نفوسنا بين فترة وأخرى إلى نظرة فاحصة تتعهد شئونها بالتنظيم وتزيل ما اعتراها من اضطراب لتستطيع مواجهة الحياة من جديد فتنبثق منها أشعة الأمل والنشاط كبذور الأزهار التى تشق طريقها إلى ضوء الشمس برائحتها المنعشة وعطرها الفواح إنه ضرب من العلاج النفسى الضرورى وهو الطريق للطمأنينـــة والسكينة ... إنه الاسترخاء.

وفيما يلى بعض طرقه، وهى:

تلاوة القرآن:

قال تعالى:

"ألا بذكر الله تطمئن القلوب"

وهى أهم طرق الاسترخاء وأفضلها، فإن سماع القرآن وتلاوتـــه يحـــدثان شعورًا عميقًا بالراحة والطمأنينة فيهدأ القلب وتنخفض سرعة التـــنفس وترتخـــى عضلات الجسم، وهذا كله يساعد على هدوء النفس واسترخائها.

الصلاة:

قال تعالى:

"حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى وقوموا لله قانتين"

وكان رسول الله – صلى الله عليه وسلم – إذا أهمه شىء، قال لبلال:

"أرحنا بها يا بلال"

فالصلاة كانت راحة لرسول الله - صلى الله عليه وسلم - من كل المشكلات، فما أحوجنا للمحافظة عليها.

لقد لاحظ العلماء أن خشوع المؤمن فى الصلاة واستحضاره لعظمة الخالق تعمل على تهدئة النفس، فترتيل القرآن فى الصلاة يعمل على تنظيم التنفس، وتتابع الركوع والسجود يعمل على الإقلال من مادة الأدرينالين؛ مما يضمن سلامة القلب وتنشيط الدورة الدموية والوقاية من ارتفاع ضغط الدم.

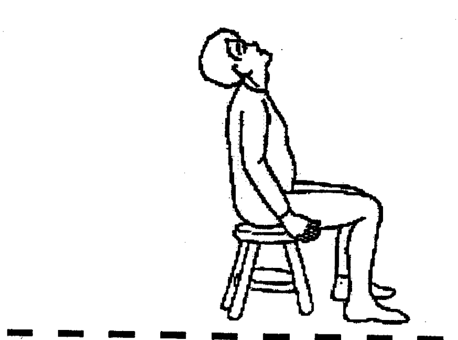
كما تعمل الصلاة على الإقلال من تركيز مادة الكورتيزون فى الجسم؛ مما يساعد الجسم على استعادة قدرته المناعية ضد العديد من الأمراض.

إن العديد من الأطعمة يكون لها أثر فعال على تهدئة النفس والتقليل من حدة التوترات العصبية، ومنها: الحليب - الجزر - التمر - الليمون.

وبالتأكيد عندما نقول تناول الطعام لا ننسى قوله تعالى:

"وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين"

ويقترح بعض علماء النفس السلوكى طريقة للاسترخاء أثناء العمل وأنت تجلس على مكتبك، وذلك بأن تردد لنفسك بصوت مسموع كلمة **استرخ**، ثم تقوم بتركيز كل ذهنك فى إرخاء عضلاتك إلى أقصى ما تستطيع، ثم تكرر هذا عشر مرات.



وفيما يلى ثلاث طرق للاسترخاء، وهى:

الطريقة الأولى: الاسترخاء العضلى:

نلاحظ عندما تنقبض كل عضلة من الجسم وينتج من الانقباض والانبساط آلام من الشحنات الكهربائية، وهذه الشحنات تنتقل إلى جـزء فى المـخ، وهـو الهايبوثالاموس المسئول عن تقديم الاستجابات المناسبة للضغوط سواء كانت هـذه الاستجابات نفسية أو سلوكية، بينما تقوم الأجهزة الفسيولوجية بنقل الـشحنات الكهربائية إلى الهايبوثالاموس الذى يصبح فى توتر شديد.

إن أى تغير جديد فى حياة الإنسان تحول إلى عامل من عوامـل الـضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء بإرجاع الجـسم والهايبوثالاموس إلى حالة الاتزان، ولهذا يقوم الإنسان بعمليـة الاسـترخاء بعـد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها.

ويجب أن تتوفر الـشروط التاليـة ليكـون لعمليـة الاسـترخاء الأثـر الفعـال، وهى:

الوقت:

الاسترخاء العضلى يحقق أكبر فائدة إذا مورس مرتين فى اليوم بفارق زمنى ثمان ساعات.

ويجب تحاشى الاسترخاء بعد الطعام مباشرة أو قبل النوم مباشرة، ويفضل قبل النوم بثلاث ساعات.

المكان:

احرص على أن يكون المكان الذى ستمارس فيه التمرين هادئًا بعيدًا عـن الضوضاء بأنواعها، وبعيد عن الأسرة حتى لا يقاطعك أحد الأفراد أثناء ممارسـتك الاسترخاء.

وضع الجسم:

يمكن ممارسة الاسترخاء العضلى العميق على شكل وضعين الأول الاستلقاء على سرير مريح أو الأرض على شرط أن يكون الجسم فى وضع استقامة أو ونحن فى وضع جلوس على كرسى مريح، ويفضل أن يحتوى على ذراعين وظهر عالى.

فى حالة الاستلقاء على الأرض ممكن وضع وسادة تحت الرقبة لسند الرأس، ويجب تجنب أى شيء يسبب الشد للجسم، ويفضل إغلاق العينين والابتداء بالتنفس العميق.

وفيما يلى أهم خطوات الاسترخاء العضلى:

- خذ نفسًا عميقًا، ثم احبس الهواء لمدة ١٠ ثوانى، بعد ذلك أخرج الهواء.
- ارفع يديك قليلاً وأنت تتنفس بشكل طبيعى، ثم أعد يديك إلى وضعها السابق على الكرسى.
- ابعد يديك إلى الجانبين وضمها فى قبضه قوية، وحاول أن تشعر بالضغط والجهد على يديك ... عد من ١ إلى ٣، وعندما تصل إلى ٣ أريدك أن تخفض يديك ١ ... ٢ ... ٣.
- ارفع يديك إلى أعلى ثانية، واثن أصابعك إلى الداخل – ناحية الجسم – ... الآن اخفض يديك واسترخ.
- ارفع ذراعيك، ثم اخفضهما واسترخ.
- ارفع ذراعيك ثانية، هذه المرة حرك يديك بشكل دائرى ... استرخ ثانية.
- ارفع ذراعيك ثانية، ثم استرخ.

- ارفع يديك ثانية فوق المقعد، ثم شد عضلات جسمك حتى ترجف، تنفس بشكل طبيعي وابق يديك مرتخية - ارخ يديك لاحظ دفء الإحساس بالاسترخاء -.

- ارفع يديك أمامك، ثم شد عضلات جسمك - تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي -، ارخ يديك الآن.

- الآن ادفع كتفك للخلف - ابق على هذا الوضع -، وتأكد أن ذراعيك فى حالة استرخاء ... الآن استرخ.

- ادفع كتفيك إلى الأمام - ابق على هذا الوضع -، وتأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي، وابق يديك مسترخية ... استرخ لاحظ الإحساس بالارتياح عند إرخاء العضلات بعد شدها.

- الآن أمل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك ... استرخ، وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.

- الآن أمل رأسك إلى اليسار وشد رقبتك، ثم اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.

- عد برأسك قليلا للوراء ناحية المقعد ... ابق على هذا الوضع ... الآن ببطء أعد رأسك إلى وضعها الطبيعي.

- هذه المرة اخفض رأسك ناحية الصدر ... ابق على هذا الوضع ... الآن استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح.

- افتح فمك إلى أقصى ما تستطيع ... افتح فمك أكثر ... استرخ الآن - يجب أن يكون الفم مفتوحًا قليلاً فى النهاية.

- الآن اضغط على شفتيك، واغلق فمك ... استرخ ... حاول أن تشعر بالاسترخاء

- الآن اضغط على شفتيك، واغلق فمك ... اضغط بشدة ... توقف ... استرخ واسمح للسانك أن يكون بوضع مريح داخل الفم.
- الآن ضع لسانك فى أسفل فمك ... اضغط لأسفل بشدة ... استرخ واجعل لسانك فى وضع مريح داخل فمك.
- الآن استلق - اجلس - واسترخ ... حاول ألا تفكر فى أى شىء.
- الآن أغلق عينيك واضغط عليهما بشدة، ثم تنفس بشكل طبيعى - حاول أن تحس بشد العضلات حول العين - الآن استرخ - حاول أن تشعر كيف يذهب الألم عندما تسترخ.
- الآن دع عينيك تسترخ وابق فمك مفتوحًا بعض الشىء.
- افتح عينيك إلى أقصى حد ممكن - ابق هكذا - دع عينيك تسترخ الآن.
- الآن أجهد جبهتك قدر المستطاع - ابق هكذا - استرخ.
- الآن خذ نفسًا عميقًا ولا تخرجه، ثم استرخ.
- الآن ازفر ... حاول الآن أن تخرج كل الهواء واسترخ ... حاول أن تحس بروعة التنفس ثانية.
- تخيل أن أثقالاً تضغط على كل عضلات جسمك؛ مما يجعلها مترهلة ومسترخية.
- ادفع بذراعيك وجسمك إلى المقعد.
- شد عضلات بطنك جميعًا، اضغط بشدة ... استرخ.
- الآن أجهد عضلاتك كأنك تقاتل لنيل جائزة ... اجعل بطنك صلب ... استرخ الآن.

– الآن استكشف الجزء العلوى من جسمك وأرح كل جزء مجهد أولاً عضلات الوجه .. توقف من ٣ إلى ٥ ثوان، ثم عضلات الجهاز الصوتى ... توقف من٣ إلى ٥ ثوان، ثم كتفيك ... ارح أى جزء مجهد.

– توقف الآن ... الذراعان والأصابع ارحهم ... ستصبح مسترخيًا جدًا.

– عند الوصول إلى هذه الحالة من الاسترخاء ارفع رجليك إلى الأعلى بزاوية ٤٥ درجة تقريبًا ... الآن استرخ.

– الآن اثن قدميك إلى أن تشير أصابع قدميك إلى وجهك ... ارخ قدميك ... اثن قدميك بشدة ... استرخ.

– اثن قدميك إلى الجهة المعاكسة بعيدًا عن جسمك ليس بعيدًا جدًا حاول أن تشعر بالضغط ... استرخ.

– استرخ – توقف – الآن لف أصابع قدميك على بعضهما، إلى أقصى ما تستطيع ... اضغط أكثر ... استرخ ... هدوء ... وصمت لمدة ٣٠ ثانية تقريبًا.

– هذا يتمم الجزء الأساسى للاسترخاء ... الآن استكشف جسمك من قدميك إلى قمة رأسك تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية ... أولاً أصابع القدمين، ثم قدميك ثم رجليك، ثم بطنك وكتفيك، ثم رقبتك فعينيك وأخيرًا جبهتك، جميع أعضائك يجب أن تكون مسترخية الآن – هدوء وصمت لمدة ١٠ ثوان تقريبًا – استلق وحاول أن تشعر بالاسترخاء، ودفء الاسترخاء – توقف – أريدك أن تبقى على هذا الوضع لمدة دقيقة تقريبًا ، وسأعد إلى خمسة.

عندما أصل فى العد إلى ٥ افتح عينيك بهدوء شديد وانتعاش ... هدوء ... صمت لمدة دقيقة تقريبًا، عندما أصل لخمسة افتح عينيك وأنت تشعر بالهدوء والانتعاش ... واحد . . الشعور بالهدوء، اثنان ... شعور بالهدوء والانتعاش ... ثلاثة أكثر انتعاشًا أربعة ... خمسة.

الطريقة الثانية: الاسترخاء الذهنى:

يعد الاسترخاء الذهنى من أقدم أنواع الاسترخاء، ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهنى.

وهو تشبه اليوجا فعند اليابانيين يوجد ما يسمى الزن، وهو يعد استرخاء ذهنى.

كما أن الصينيين يمارسون رياضة التو، وهى أيضًا تعد استرخاء ذهنى، وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقًا وتعد عبادة لديهم وتندرج تحت الاسترخاء الذهنى.

ويمكن استخدام هذا الاسترخاء الذهنى بالتسبيح لله تعالى، فهو يعد نوعًا من الاسترخاء.

وأهم ما يميز الاسترخاء الذهنى، هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجى، والتركيز على صورة معينة فى مخيلتك أو كلمة وترددها ببالك ومخيلتك بتركيز دون أن تشغل تفكيرك بشىء غيرها، وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة.

ويوجد شروط يجب اتباعها والالتزام بها، وهى:

- أخذ وضع مريح سواءً جلوس أو استلقاء أو حتى وقوف.
- يجب أن يقوم الإنسان بها فى مكان يسوده الهدوء التام.
- استخدام التنفس العميق وتنظيم التنفس يثير حالة الاسترخاء.
- التركيز على موضوع معين طوال فترة التأمل الفكرى.

ومن أهم فوائد الاسترخاء الذهنى: تحسين الذاكرة – تحسين طبيعة النوم – تنظيم ذبذبات المخ – رفع مفهوم الذات – تقليل حدة الاكتئاب – تقليل كمية العرق – خفض حدة دقات القلب – تقليل الصداع النصفى – تحسين أداء العمل والتحصيل الدراسى – تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان.

الطريقة الثالثة: استرخاء التنفس العميق:

تمرين التنفس العميق يوفر كمية الأكسجين المناسبة التى يحتاجها الجسم فى إخراج أكبر قدر من الفضلات وثانى أكسيد الكربون، وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية فى منطقة البطن.

وعملية التنفس هى عملية ميكانيكية يتحكم فيها الجهاز العصبى، وهذه العملية تبدأ منذ اللحظات الأولى من عمر الإنسان وهى تتأثر بنفسية الإنسان، ويمكن من خلال طريقة التنفس لإنسان متوتر أن ندرك مدى توتره أو كآبته أو قلقه.

وهذا يعنى أن الإنسان الذى يعانى من توتر أو قلق أو اكتئاب لن يحصل على كمية الأكسجين الضرورية التى يحتاجها الجسم، وذلك بسبب طريقة تنفسه التى قد تكون سريعة، فلا يتمكن الجسم من الحصول على الكمية المطلوبة من الأكسجين وإخراج كمية ثانى أكسيد الكربون.

وتكمن خطوات تمرين التنفس العميق فيما يلى:

- الجلوس بشكل مستقيم والقدمين متباعدتين بعض الشىء، أو أثناء الاستلقاء على الأرض أو المرتبة.
- إغلاق العينين، وتخيل عالم آخر خيالى جميل أو تذكر مكان تحبه، وذلك للتقليل من المؤثرات الخارجية.
- ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن – مكان السرة –.

الهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر، فهذا دليل أن كمية الهواء جيدة وتصل إلى جميع أنحاء الرئة.

- يأخذ الإنسان الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلاً ... قليلاً، وليس كثيرا - أى لا تتعمد ذلك بل يكون بشكل طبيعى.

- إذا شعر الإنسان بارتفاع اليد على البدن يقوم بحبس الهواء فى الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الإنسان وشعوره بالارتياح وقد تأخذ ٣ - ٥ ثوان، أو تمتد لفترة العد من ١ الى ١٠.

- العملية التى تليها يقوم الإنسان بإخراج الهواء بشكل بطىء من منطقة الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد عادت إلى وضعها الطبيعى.

تكرر هذه العملية - الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء، ثم زفره من الفم - ٣ مرات.

وبعد المرة الثالثة نطبق ما يلى:

نأخذ نفسا عميقًا من الأنف ولا نحبسه ثم نخرجه من الأنف - نقوم بهذه الخطوة مرتين - أى أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هى حبس الهواء ٣ مرات، ثم ٢ دون حبس، ثم نعيد المرات الثلاثة مع الحبس، ثم المرتين دون حبس إلى أن يمر علينا من الوقت خمس دقائق.

من الأفضل استخدام ساعة مُنَبِّه لتنبهنا إلى انتهاء الوقت؛ حيث إننا يجب ألا نشغل تفكيرنا فى شىء آخر غير الخيال المرسوم أمامنا.

يفضل تطبيق هذا التمرين ٣ مرات فى اليوم، فهو يعد من أفضل أنواع تمرينات الاسترخاء، ويمكن ممارسته بكل سهوله على كرسى الامتحان أو فى سيارتك قبل العمل ... وغيرها.

وستلاحظ بعد الاسترخاء أن عضلات وجهك قد ارتخت، وأن نبرت صوتك تغيرت وهدء وتنخفض.

كيفية الاسترخاء؟:

علينا أن نعلم بأن الاسترخاء هو انسجام وتفاهم ما بين العقل والجسم والنفس لمحاولة استراحة العقل من عناء التفكير المتواصل واسترخاء الجسم وعضلاته من الشد والإجهاد الدائم، وبالتالى تأتى راحة النفس.

– لبدء تمرينات الاسترخاء علينا أولاً اختيار المكان والوقت واللبس المناسب.

– تمدد على ظهرك بشكل مستقيم – يمكنك الجلوس، ولكن يفضل فى أول تمرين أن تكون متمددًا، وتغمض عينك.

– خذ نفسًا عميقًا – شهيق – إملأ به صدرك وعد ١ – ٢ – ٣ – ٤ – ٥، ثم ابدأ فى إخراجه – زفير – ببطء ... كرر ذلك لعدت مرات، مع التخيل بأن الهواء المستنشق هواء نقى ينظف رئتيك من الميكروبات والغبار الذى يخرج مع الزفير، أى أنك تقوم بعملية غسيل لرئتيك وصدرك.

– اقبض يدك اليمنى ومد الساعد إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة فى هذه اليد – لاحظ التوتر العضلى والشد الحاصل فى العضلات والألم المحسوس فى جلد الكف وانزعاج كل من اليد والساعد والعضد استمر على هذا الشد مدة عشر ثوانى ويمكنك أن تعد إلى العشرة مثلاً، ثم أترك يدك تستلقى إلى جانبك لاحظ المشاعر الجميلة المرتبطة بالاسترخاء والراحة المنتشرة من الكف والأصابع إلى الساعد والأعلى، كل تركيزك وأفكارك هى فى اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجرى فيها، ولهذا استمر فى استرخاء اليد اليمنى حوالى عشرين ثانية، ويمكن أن تعد من ١ – ٢٠ على مهل.

كرر ذلك مرتين أو ثلاث.

– إعادة نفس الخطوات على اليد اليسرى.

– شد رقبتك إلى الأعلى قليلاً وباتجاه الخلف – لاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين وذلك لمدة عشر ثوان ... اترك رقبتك تسترخى وحدها ولمدة عشرين ثانية واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذى يعقب الشد ... اعد الشد والاسترخاء مرتين أو ثلاث مرات.

– التركيز على عضلات الوجه والشعور بها وتبدأ بعضلات الجبين والعينين والحاجبين معًا بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين ثم تفتحها وتتركها مرتاحة والأجفان بوضعية نصف إطباق أو إطباق بسيط ودون جهد فى حالة الاسترخاء، ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بأن تشد على أسنانك وتنفخ الخدين وترفع اللسان إلى سقف الحلق معًا عشر ثوان ثم تسترخى وتترك الشد وتبقى الشفتان مفتوحتين قليلاً دون جهد لأنهما مسترخيتان وتنفتح قليلاً بسبب ثقلهما والجاذبية الأرضية إلى الأسفل.

– بعد الاسترخاء لعشرين ثانية يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة أو تضغط على الشفتين ببعضها مع تكشير الذقن عشر ثوان ثم تترك الفم مسترخيًا ولمدة عشرين ثانية وعضلات الوجه مهمة جدًا فى معظم حالات التوتر لاسيما فى بعض الوجوه التى توصف بأنها معبرة أو متألمة؛ حيث تظهر الانفعالات على الوجه بشكل واضح.

وإذا أردت يمكنك الاختصار فى تمرين بعض عضلات الوجه أو استعمالها مرة واحدة بدلاً عن ثلاث.

– انتقل الآن إلى عضلات الظهر، ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه وتقوسه إلى أعلى عشر مرات، ثم تتركه يسترخى عشرين ثانية ... تنفس خلال هذه الفترة بنفس الطريقة التى بدأنا بها بأن تملأ الرئة وتخرج النفس ببطىء.

– ركز الآن على القدمين معًا شد أصابع القدمين زاوية قائمة وافردهما كزاوية مستقيمة مع الشعور بشد وإرخاء عضلة الساق كرر ذلك خمس مرات، ثم شد القدمين إلى أعلى قليلاً وثبتها فى منتصف المسافة عن الأرض وهذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضًا عضلات الفخذين.

لاحظ التوتر والانزعاج المرافق فى المنطقة كلها وبعد عشر ثوان اترك الرجلين والقدمين تسترخى وترتاح عشرين ثانية ... أعد ذلك خمس مرات.

– أعد تمرين التنفس السابق ثلاث مرات، ثم ابدأ فى التنفس بشكل طبيعى ... تخيل نفسك فى مكان تحبه كشاطئ بحر أو حديقة خضراء مليئة بالزهور والأشجار وتأمل ما بها بكل دقة وتمتع بهذا الجو الجميل واترك جسدك يسترخى إلى أن تشعر بالهدوء والاسترخاء التام.



الاسترخاء فن يوصلك للهدوء النفسي

هل أنت مصاب بالقلق الشديد إلى درجة الهلع؟.

يوجد طرق فعالة للتخلص من القلق الذى يؤثر علـــى حياتـــك بطريقـــة ستتعلم من خلالها كيفية التوصل إلى الاسترخاء فى أى وقت خلال اليوم.

يمكن للإنسان القلق اتباع هذه السلسلة من الخطوات التى ستجعله يـــصل إلى السلام الداخلى:-

- ابدأ أولاً بالبحث عن السبب الحقيقى الذى يجعلك تشعر بالقلق، بعـــد وضع يدك على السبب ابدأ بالخطوات التالية:

➢ عادةً عند الشعور بالقلق يتصرف الجسم بطريقة هستيرية ســـواء كان ذلك أثناء الشعور بالقلق العادى أو عند مداهمة حالة من الهلع.

➢ الحل فى هذه الحالة، هو إجادة فن الاسترخاء للوصول إلى حالـــة من الهدوء النفسى، هذه الحالة توصل لهـــا هيربـرت بينسون فى ســـنة ١٩٧٥م، كاستجابة للاسترخاء، وهى تشمل سلسلة من التغيرات الوظيفية للجسم:

- تقليل معدل ضربات القلب.
- تخفيض معدل التنفس.
- تخفيض ضغط الدم.
- التقليل من الشد العضلى الكبير.
- التقليل من استهلاك الأكسجين.
- التوقف عن التفكير التحليلى.
- زيادة نشاط أشعة ألفا فى المخ.

والتدريب المستمر على الاسترخاء العميق من ٢٠ - ٣٠ دقيقة فى اليوم من المؤكد سيوصلك فى النهاية إلى إتقان الاسترخاء، وفى كل مرة ستشعر بتحسن وتزايد عدد مرات الوصول إلى الاسترخاء التام.

أما بالنسبة للفوائد الأخرى العديدة للاسترخاء العميق، فقد تم توثيقها طوال السنوات العشرين الماضية، وتضمنت:

التقليل من حالة القلق بشكل عام:

كثير من الأشخاص الذين قاموا بممارسة الاسترخاء دائمًا لاحظوا أن الكيفية والكم فى حالات الهلع قد تقلصت وتغيرت أيضًا عن السابق.

الاسترخاء يحد من حالات القلق ومن تكرارها بطريقة فجائية وقوية؛ حيث إن التوتر القوى يميل إلى الزيادة طول الوقت، وعليك أن تدع جسدك يشفى من هذا القلق بإجراء التمرينات يوميًا؛ حيث إنه حتى النوم يمكن أن يفشل فى كسر دورة التوتر التراكمية.

الاسترخاء يعمل على زيادة الطاقة والإنتاجية:

حيث تكون الإنتاجية قليلة ومحدودة أثناء شعور الإنسان بالقلق؛ بحيث يبدو الإنسان وكأنه يعمل ضد نفسه.

الاسترخاء يحسن الذاكرة والتركيز أكثر:

حيث إنه من المعلوم أن الاسترخاء العميق سيزيد من قدرة الشخص على التركيز وبالتالى الإبداع.

الاسترخاء يقلل الأرق والإجهاد:

تعلم كيفية الاسترخاء، لأن ذلك سيجعلك تنام بشكل أفضل وأعمق.

منع أو تقليل الاضطرابات النفسية:

مثل: ارتفاع ضغط الدم – الصداع – الصداع النصفى – الربو – القرحة ... وغيرها.

زيادة الثقة بالنفس وتقليل لوم الذات:

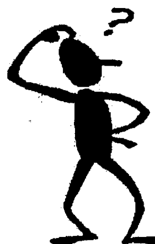
كثير من الناس يكثرون من لوم أنفسهم بسبب الضغط والتوتر.

إن العضلات المشدودة والمتوترة تعطل عمل الإحساس وتمنع وعى الإنسان التام لمشاعره.

تعلم كيف تتنفس من بطنك:

يعكس تنفسك مستوى التوتر الذى تحمله فى جسمك مباشرة، فتنفسك عادةً يصبح ضحلاً وسريعًا ويحدث فى أعلى الصدر، أما عند الاسترخاء، تنفس أكثر، وبشدة أكثر ومن بطنك؛ حيث إنه من الصعب أن تتنفس من بطنك وأنت فى حالة توتر.

لهذا، يجب علينا أن نتقن فن الاسترخاء الذى يعيد للجسم توازنه الجسمى النفسى المفقود، ويمكن ممارسته فى العمل فى فترات الاستراحة القصيرة، فحين يشعر الموظف بالتوتر عليه أن يتوجه إلى مكان الاستراحة وأن يجلس بوضعية مريحة محاولاً أن يتنفس بشكل جيد وعميق وألا يفكر فى أى شىء، وبعد دقائق عدة يمكنه المعاودة إلى عمله بروح إيجابية.



صفوة القول:

لقد أصبح الاسترخاء غذاءً لا غنى عنه فى زمننا هذا بما فيه من ضغوط نفسية، ومن تجربة المؤلف - عمرو بدوان - الشخصية، فإن تسجيل شريط بصوتك تجربة رائعة ومؤثرة جدًا.

كما أن بدء الاسترخاء بتكرار إيحاءات وجمل لاسترخاء كل عضو يجلب حالة الاسترخاء بعمق، ويتأكد أكثر وأكثر مع الخيال الذى يأخذك على الطبيعة الغنّاء، ولا سيما حين نسمع خرير الماء الجميل!.

هنا تصبح التأكيدات الإيحائية أجدى بكثير.

وذات مرة جلست - عمرو بدوان - فى غرفة مظلمة، وصرفت عقلى عن التفكير ... بعد دقائق ... شعرت بشعور رائع - لم أعد أشعر بجسدى -، كأنى أسبح فى الفضاء الواسع؛ بل شعرت بأنى اندمجت مع ذرات الكون فصرت جزءًا منه لا ينفصل عنه.

إن الاسترخاء مفتاح سحرى للوصول للكثير من أبواب قدراتنا التى لا نعرف عنها شيئًا.

<u>تدرب على الاسترخاء:</u>

- ابعد كل المؤثرات الصوتية.
- اغلق عينيك.
- تخيل نفسك فى مكان هادىء.
- تنفس ببطء، وعمق لمدة ٢٠ دقيقة.



الاسترخاء علاج بدنى ونفسى

بدأ العلاج باستخدام أسلوب الاسترخاء فى العلاج النفسى منذ أن قدم العالم الأمريكى الشهير جوزيف وولب، العديد من الأبحاث فى استخدامه لذلك الأسلوب بنجاح فى علاج العديد من الاضطرابات النفسية وعلى رأسها القلق النفسى.

فتوتر عضلات الجسم يعد استجابة قديمة عند الإنسان؛ بحيث يمكن أن نطلق عليها اسم الاستجابة الأثرية – إذا صحت التسمية –، فهى كالأعضاء الأثرية التى لم تعد ذات وظيفة حيوية فى العصر الراهن.

فقد كانت هذه الاستجابة ضرورية فى الحفاظ على الجنس البشرى فى العصور السابقة؛ حيث كانت الأخطار التى تهدد حياة الإنسان ممثلة فى الوحوش والحيوانات المفترسة تتطلب القوة العضلية سواء للدفاع عن النفس والقتال أو للهروب والفرار.

ولكن هذه الاستجابات الممثلة فى التوتر العضلى والتغييرات الفيسولوجية المصاحبة له والتى تهيئ الجسم للقتال ... استمرت تلك الاستجابات كرد فعل سريع عند الشعور بالانفعال أو الخوف أو القلق، ولكنها أصبحت بلا وظيفة فى عصرنا الراهن، بل إنها تعيق التفكير الموضوعى وتسبب المزيد من الاضطراب الفكرى والوجدانى.

وقد لوحظ أنه يوجد اختلافات فردية فى مدى قابلية العضلات للانقباض، فقد وجد أن عضلات الرقبة تتوتر أكثر من غيرها من عضلات الجسم عن البعض بينما تتوتر عضلات الجهاز الهضمى عند الآخرين ... وهكذا.

ولكن وجد أن توتر العضلات الإرادية، مثل: عضلات الجبهة – عضلات الرقبة ... وغيرها يحدث بصورة أكثر وضوحًا عن توتر عضلات الأعضاء الداخلية والأحشاء.

ولقد أثبتت الأبحاث بشكل قاطع وجود علاقة بين شدة التوتر النفسى وزيادة التوتر العضلى.

ويمكن أن يحدث التوتر العضلى بصورة مستمرة أو على شكل نبضات أو انقباضات، مثل: الحركة اللاإرادية التى تحدث لعضلات الوجه - رعشة اليدين - قضم الأظافر - رمش جفن العين - فرك اليدين - هز الركبتين ... وغيرها.

وعندما نتساءل عن الاسترخاء، فغالبيتنا يفكر فى العطلات أو التقاعد، أو عند انتهائك من عمل كان لا بد من عمله.

بالطبع، ذلك يشير إلى أنه فى معظم باقى الأوقات ٩٥% من أوقاتنا، يجب أن تقضيها وأنت عصبى مستعجل ومهموم.

والقليلون جدًا هم من يخرجون ويقولون ذلك، ولكن هذه هى النتيجة الواضحة، فهل يفسر ذلك تصرف الناس كما لو كانت الحياة عبارة عن حالة طوارئ ملحة، فغالبيتنا يؤجل الاسترخاء حتى ينتهى من إنجاز كل عمله، وبطبيعة الحال فهو لا ينتهى مطلقًا.

إن من المفيد أن تنظر إلى الاسترخاء على أنه شئ يجب أن يتم بشكل منتظم، وليس على أنه شئ تؤجله لوقت لاحق.

إن بإمكانك أن تسترخى فى اللحظة والتو، وذلك سيساعدك على تذكر أن الأفراد الذين يسترخون يمكن كذلك أن يكونوا من بين الأفراد الذين يحققون إنجازات خارقة.

ويعد الاسترخاء، واحدًا من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق ... وغيرها من الضغوط النفسية.

ويوجد عدد من أساليب الاسترخاء التى عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل

وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التدريبات البسيطة التى تهدف إلى إراحة الجسم والنفس، وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلى.

ويوجد بعض الأجهزة الحديثة Biofeedback Instruments - الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية -، والتى تعكس وظائف الجسم المختلفة، مثل:

- العرق.
- ضغط الدم.
- دقات القلب.
- درجة الشد والتوتر العضلى فى عضلات الجبهة والرأس أو الكتف أو الظهر أو الساعدين أو غيرها من العضلات.
- درجة الحرارة المحيطية فى أصابع اليدين أو القدمين؛ حيث تزداد برودة اليدين فى حالة التوتر والقلق، وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء.

ويمكننا القول أن القلق والتوتر بمختلف الدرجات والأشكال يرتبط مباشرة بتغيرات فى عدد من الوظائف الجسمية الحيوية التى سبق ذكرها.

والتدريب على الاسترخاء بكافة أشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الأجهزة أو دونها يعطى الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته نفسه بنفسه بعد انتهاء التدريب إضافة إلى التأثير المباشر للاسترخاء فى الراحة العامة وزوال التوتر.

ويوجد عدد من الحالات التى تستفيد من مثل هذه التدريبات والجلسات، ومنها: حالات الشدة - الضغط النفسى - حالات القلق - التوتر العام - المخاوف - الآلام العضلية المتنوعة - الحالات الوسواسية ... وغيرها.

ولقد اكتشف العالم الغربى منذ فترة - ليست بعيدة - أهمية الاسترخاء، واستطاع تطوير بعض البرامج والأساليب الإنسانية والجماعية والأجهزة، والتى يتم استخدامها الآن على نطاق واسع كبديل عن العلاج الدوائى فى بعض الحالات، أو كأسلوب مساعد فى علاج الاضطرابات الجسمية والنفسية.

وفى واقع الأمر، فإن الاسترخاء والإبداع متلازمان، فالاسترخاء بدرجة أكبر ينطوى على أن تستجيب بشكل مختلف لمآسى الحياة.

وكل ما يتطلبه الأمر هو النية والتدريب على ذلك، افترض أنك ستذهب إلى مكان صاخب، يمكن أن تخطط لنفسك بأن تكون الشخص الوحيد بالحفل الذى فرض على نفسه بأن يكون مثالاً على الهدوء، وبإمكانك أن تمارس الاسترخاء بالتنفس، أو التدرب على الإصغاء إلى الغير.

إن بدء ممارسة هذه الإستراتيجية فى مناسبات عامة كالاجتماعات الكبيرة، والحفلات، سوف يحقق لك بعض الإنجازات ويجعلك تستمتع بالنجاح، وسيعد من باب التركيز على الوقت الحاضر، وسوف تستمتع أكثر من ذى قبل.

وبمجرد تمكنك من ممارسة هذه الإستراتيجية فى مثل تلك الظروف، سيكون عندئذ بمقدورك ممارستها فى جوانب أصعب للحياة، مثل: التعامل مع الأزمات - المعاناة - الحزن.

وإذا بدأت ممارسة ذلك بتمهل، فهو تحقيق بعض النجاح، وبالاستمرار فى التمرين عاجلاً جدًا ستتعلم كيفية العيش مع ضغوط الحياة.

إن ذروة الأداء تتحقق بالمشاركة بين الذهن والجسم والاسترخاء البدنى مرتبط ولاشك بالحالة الذهنية، فالاسترخاء يساعدك على الانتقال من حالة المشكلات الملحة، فالعقل المنشغل هو الذى يدير المشكلة عدة مرات ومن عدة زوايا، وتبدو له مستعصية على الحل، وتتعقد شيئًا فشيئًا

وكثير من أمثلة التفكير الإبداعي تحدث عندما يكون الناس قانعين بأنفسهم ومسترخين بدنيًا، فقد كان اينشتين راقدًا على كومة من العشب الجاف عندما تخيل أنه يقوم برحلة فضائية يركب فيها على شعاع الضوء، وكان بين النوم واليقظة عندما حلم بحيوانات تشبه الثعابين يطارد بعضها ذيول بعض، وقد أسفر هذا عن اكتشاف حلقة بنزين.

وهنا يجب أن نشير إلى أن الاسترخاء ليس دواءً شافيًا لجميع الأمراض، ولكنه وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية ... وغيرها.

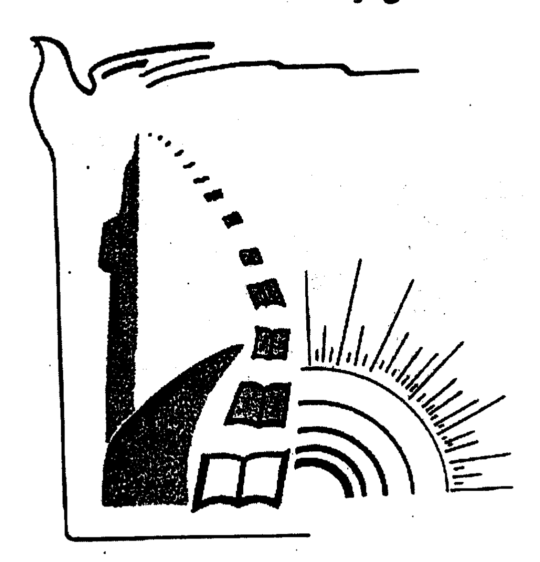
ومهارة الاسترخاء مهارة يسهل تعلمها وتحسينها باستمرار كلما خصصت وقتًا كافيًا للاسترخاء، وتمكنت من السيطرة على حالتك الذهنية، كلما أحسنت استثمار طاقاتك الإبداعية.



وبشكل عام، فإننا فى العالم الإسلامى نمتلك أحسن أساليب الاسترخاء فى الصلاة والذكر.

إن جلوسك فى المسجد وبيدك المصحف، وكذلك صلاتك فى الليل .. هى أحد أنواع الاسترخاء، فأنت خلال ذلك تمارس فن الاسترخاء وتحقق التوازن بين الجسم والروح، وذلك من خلال التأمل فى حالة الاسترخاء التى تعيش بها وبالتأمل الذى تحققه، يصفو الذهن وتشرق الروح، وعندها يكون المخ قادرًا على أن يعطى الأوامر للجسم فيعود للوضع الطبيعى، وحسب التعليمات، فإن المخ قادر عندها أن يقوم بأمور يعجز الإنسان فى الأحوال العادية عن القيام بها، فتستطيع مثلاً أن تسيطر على حركة الأمعاء المضطربة.

كما أن التأمل يجعلك تنظر للأمور بطريقة أكثر إيجابية، وعندها تملك الإرادة والشجاعة للتغلب على مرضك.



تمرينات للاسترخاء

يتركز الهدف من تمرينات الاسترخاء فى اكتساب إدراك حسى لا يكــون سهلاً فى معظم الأحيان لأن المشاعر أو الأحاسيس أمور غامضة وغــير مميــزة ولا يكون بعضها فى مناطق محددة بوضوح إلا أنه بعد تنفيذ بعض هذه التمرينات تصبح الإحساسات أكثر وضوحًا وأكثر تحديدًا وبخاصة مع التمرين المستمر.

ويجب على الموقف العام للعقل، وهو ينجــز التمرينــات ... أن يكــون متساهلاً، دون أن يحاول الإسراع أو الاندفاع.

ويجب أن تنجز التمرينات على نحو جسدى بسهولة، وأسلوب فاتر بطىء؛ بحيث يبقى العقل منتبهًا تمامًا.

ويتضح أن تمرينات الاسترخاء وسيلة ممتازة لتهدئة وإبطــاء النــشاطات العقلية والعاطفية، وذلك من أجل تمرير الرسائل بهدوء إلى العقل اللاواعى.

وعندما نسترخى ونغمض أعيننا، نميل إلى الاستغراق فى نــوم أو غيبوبــة، وذلك إن لم يحافظ العقل على تنبهه، فعلينا أن لا نفكر بأننا نــستغرق فى غيبوبــة عميقة حتى تبلغ الإيحاءات إلى العقل اللاواعى.

ويجب علينا أن نكرر الإيحاءات يوميًا بصبر وترو، فالنقطة الرئيسة تكمــن فى أننا نتعامل مع معضلاتنا بنجاح.

ويذكر بيتل، أنه يوجد ثلاثة عوامل تحدد مدى الاستفادة مــن تمرينـــات الاسترخاء، وهى:

الدافعية:

أى أن توجد لدى الإنسان دافعية للحصول على الاسترخاء، وتعلم وسائل الاسترخاء وطرقها.

إن كانت هذه الدافعية موجودة، فإننى سأحصل على درجة استرخاء عالية.

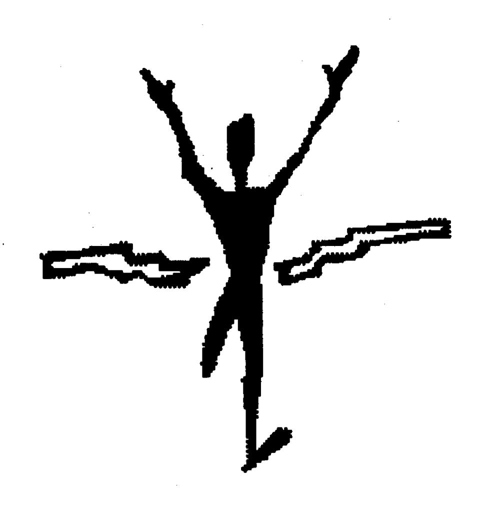
الفهم:

يجب أن يفهم الإنسان الأسباب التى دفعته للقيام بهذه التمرينات، وما الفائدة منها والفلسفة من القيام بها.

الالتزام:

يجب أن يلتزم الإنسان بالاستمرار بممارسة التمرينات.

إذًا، يجب أن تحدد فترة زمنية يومية تقوم من خلالها بهذه التمرينات، وتكون عملية ممارسة التمرينات منتظمة ومستمرة.



وفيما يلى عرض لبعض تمرينات الاسترخاء، وهى:

التمرين الأول:

١. اختر مكانًا هادئًا، ثم اجلس على كرسى مريح.

٢. اغمض عينيك وضع يديك إلى الجانبين والقدمين متباعدين.

٣. تنفس بعمق .. شهيق عميق .. وزفير .. شهيق .. وزفير.

٤. اترك جسمك كله على الكرسى مسترخيًا.

٥. ارخ العضلات فى جسمك كله، وفى حالة الشهيق ... شد العضلات – عضلات الرأس والوجه –، وفى حالة الزفير ... اترك العضلات تسترخى وحدها.

٦. أعد ذلك عدة مرات، ثم اختر عضلات الكتفين والرقبة، ومع الشهيق ارفع كتفيك وشد العضلات، وفى الزفير اترك هذه العضلات تسترخى وحدها.

٧. أعد ذلك عدة مرات، ثم اختر عضلات البطن وشدها فى حال الشهيق، ثم أتركها تسترخى وحدها فى حال الزفير.

٨. أعد ذلك عدة مرات، ثم اختر عضلات اليدين معًا وشدها فى حال الشهيق، ثم أتركها تسترخ وحدها فى حال الزفير.

٩. أعد ذلك عدة مرات، ثم اختر عضلات الساقين والقدمين معًا وشدها فى حال الشهيق، ثم اتركها تسترخى وحدها فى حال الزفير.

١٠. استمر فى الشهيق، والزفير الأطول، وتخيل منظرًا جميلاً تحبه، واستمتع بذلك عدة دقائق.

التمرين الثانى:

١. اجلس بشكل مستقيم والقدمان متباعدتان بعض الشىء، أو أثناء الاستلقاء على الأرض أو المرتبة.

٢. اغلق العينين، وتخيل عالمًا آخر خياليًا جميلاً أو تذكر مكان تحبه، وذلك للتقليل من المؤثرات الخارجية.

٣. ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن.

٤. تنفس الهواء بشكل بطىء من خلال الأنف حتى تشعر أن يدك الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلاً ... قليلاً، وليس كثيرًا، أى لا تتعمد ذلك بل يكون بشكل طبيعى.

٥. إذا شعرت بارتفاع اليد على البدن قوم بحبس الهواء فى الرئتين لفترة زمنية حسب قدراتك وشعورك بالارتياح؛ بحيث تكون ٣ ثوان أو ٥ ثوان، أو تمتد لفترة العد من ١ إلى ٣

٦. قم بإخراج الهواء بشكل بطىء من منطقة الفم حتى تشعر أن يدك الموضوعة على البطن قد عادت إلى وضعها الطبيعى.

٧. كرر هذه العملية – الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء ثم زفره من الفم – ٣ مرات

٨. خذ نفسًا عميقًا من الأنف ولا تحبسه، ثم اخرجه من الأنف.

كرر هذه الخطوة مرتين.

التمرين الثالث:

- استلق، واسترخ، وابسط الساق اليمنى وصلبها متى ارتحت على نحــو كامل.

يجب أن يكون إصبع القدم مشدودًا إلى الأدنى، كما لو كنت تحــاول أن تلمس شيئًا بقدميك أنت غير قادر على بلوغه، لا ترفع ساقك، مدها فقط، بينمــا اترك ثقلها يستند على ما أنت مستلق عليه، احتفظ بهذا الوضع حتى تــستطيع أن تعين التوترات على نحو منفصل فى: فخذك - بطن الساق - الكاحل - عــضلات القدم.

- عندما تكون قد ارتحت لفترة قصيرة، وتر الساق اليسرى، لكن التــوتر هذه المرة يجب أن يكون أقل بقليل ولفترة زمنية أقصر.

- أرح نفسك من جديد وراقب الفرق فى الأحاسيس.

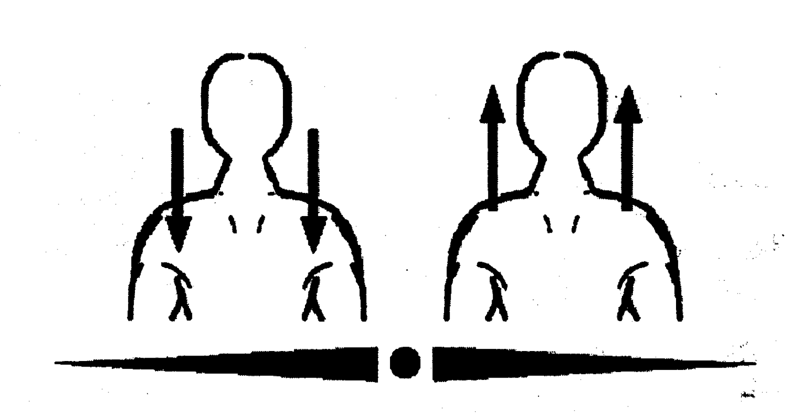


التمرين الرابع:

- استلق واسترخ، شد أو وتر العضلات فى مستدق الظهر حتى يتقوس قليلاً ... احتفظ بهذا التوتر لبضع ثوان.
- اجعل عضلات البطن تسحب المعدة إلى الداخل ولأعلى ... احـــتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان، واسترخ بعد ذلك.

وخلال فترة التوتر سيرتفع القسم الأدنى من الظهر عن السند الـــذى يستلقى عليه، لا تبذل جهدًا كبيرًا، فلا يكون أكثر مما هو ضرورى لرفع ظهـــرك قرابة ٢,٥ سم، واسترخ بعد ذلك.

- بعد تنفيذ هذا التمرين ثلاث مرات، يتغير تمرين الجذع بهز الكـــتفين؛ بحيث تدعهما يسترخيان بعد الاحتفاظ بهما محدودين لبضع ثوان، وعندئذ يلاحـــظ أنه يمكننا بهذه الطريقة أن ننجز درجة أعلى من الاسترخاء من تلك الدرجة الممكنة قبل تعيين مجموعات العضلات على نحو منفصل.



التمرين الخامس:

- اجلس لمدة عشرين دقيقة أو نصف ساعة فى غرفة هادئة لا يقاطعك فيها أحد.
- يمكنك إطفاء المصابيح.
- إذا كنت جالسًا باعد بين قدميك، وضع يديك إلى جانبيك.
- إذا كنت مضطجعًا، استلق على ظهرك، وارفع ركبتيك واستند برأسك إلى وسادة صغيرة.
- استمع لبعض الموسيقا الهادئة إذا وجدت أن ذلك سيساعدك.
- اغلق عينيك بهدوء، واجعل تنفسك هادئًا ومنتظمًا.

وفى كل مدة تطلق فيها زفيرًا، ردد كلمة اهدأ أو أية كلمة أخرى تساعدك على الاسترخاء، وتخيل أن كل مخاوفك وهمومك تطير بعيدًا عن جسدك.

- الآن ركز على كل مجموعة عضلية:
  - اضغط على عضلات أصابعك ورسغيك وساعديك.
  - اطبق قبضتى يديك بشدة.
  - كرر الأمر عدة مرات قبل أن تريحهما.
- تخيل أن كل الضغوط العصبية التى تعانى منها قد خرجت من أصابعك مرورًا بذراعيك أولاً.
- ركز الآن على تنفسك، وكرر الكلمة التى ترددها للهدوء فى كل مرة تطلق فيها زفيرًا.
- قم بعد ذلك بضغط رأسك بشدة قبالة الوسادة أو ظهر الكرسى حتى تريح عضلات رقبتك.
- عد إلى خمسة ببطء ثم أرح رأسك.

- ادفع كتفيك إلى الأمام بأقصى طاقة لديك، وارفعهما إلى أعلى، وبعيدًا عن مسند الكرسى.
- عد إلى خمسة ببطء قبل أن تسترخى تمامًا.
- حافظ على تنفسك هادئًا منتظمًا، وردد كلمة الهدوء بينك وبين نفسك.
- اضغط عضلات الفكين واللسان، من خلال إطباق أسنانك العليا والسفلى بإحكام، والضغط بلسانك قبالة سقف الحلق.
- اضغط عينيك بشدة، وقطب جبينك ... عد إلى خمسة ببطء مع كل ضغط، ثم استرخ تمامًا بعد ذلك، واشعر بأن توترك يغادر كل جزء من أجزاء جسدك.
- استنشق أكبر قدر من الهواء، وفى الوقت ذاته اجعل معدتك مسطحة كما لو كنت تتوقع تلقى ضربة فيها.
- احبس أنفاسك وانضغاط معدتك للحظات قليلة.
- افعل نفس الشىء مع ساقيك وكاحليك وردفيك.
- صوب أصابع القدم ومد ساقيك، واضغط على ردفيك.
- احتفظ بهذا التصويب والمد والضغط إلى أن تعد ببطء إلى خمسة، ثم استمتع بشعور الاسترخاء بينما تحافظ على تنفسك هادئًا.
- تخيل أن كل التوتر يغادر جسدك.
- لاحظ كيف تتحرر من التوتر فى كل جزء من أجزاء جسدك، والهدوء الذى تشعر به كلما رددت كلمة اهدأ مع كل زفير.
- إذا عاد التوتر لأى جزء من أجزاء جسمك، كرر التدريب.
- ابدأ فى الشعور بالبهجة والإحساس بالاسترخاء.
- مع زيادة التدريب على الاسترخاء ستتمكن من اختصار الخطوات والشعور بالاسترخاء الكامل فى أى مكان تكون فيه.

التمرين السادس:

- استلق مسترخيًا دون أن تغير الوضع الذى يتخذه جسدك، ارفع يدك اليمنى إلى أعلى ممتدة باستقامة؛ بحيث ترتفع الذراع بثبات واستقامة بمقدار ستة إنشات عن الأريكة أو الأرض التى تضطجع عليها، واحرص أن تبقى الذراع اليسرى هادئة إلى جانبك، انتبه بشكل خاص إلى عدم تحريك جسدك أو أطرافك أو ملامحك، وإلى أنك مسترخ استرخاء كاملاً؛ بحيث تكون حركة العضلات المساهمة فى الرفع بمعزل عن حركة باقى أعضاء الجسد، وجه انتباهك إلى الذراع المشدودة وكذلك إلى الذراع الرخوة، وقارن الإحساس القائم فى كل منهما.

- عندما تشعر بشعور مميز ومسترخ ومختلف عن توترية ذراعك، عليك أن تبدأ فى زيادة الاختلاف فى الإحساس بتكثيف التوتر فى الذراع اليمنى وبشد العضلات، فأبقها مشدودة لثانيتين ثم دعها ترتخى وتسقط، اتركها لترتاح حتى تختفى احساسات التوتر أو الإنهاك؛ بحيث يحل محله شعور ممتع مريح تدريجى.

وتشعر بهذه الإحساسات مركزة بشكل خاص فى الأصابع، واليد والساعدين، وفى العضلة ذات الرأسين وعضلات الأكتاف.

- كرر التمرين مع اليد اليسرى بينما تكون اليد اليمنى مرتاحة، ومتى استطعت تعين الصفة المميزة المختلفة لإحساس الاسترخاء والتوتر على نحو واع فى كلا الذراعين، كرر التمرين دون أن ترفع أى من ذراعيك إنما يجب شد أو توتير العضلات فقط، وعندئذ أطلق سراح التوتر وانتظر حتى يسيطر عليك الشعور المبهج للاسترخاء.

- وتر العضلات مرة ثانية ولفترة قصيرة فقط، ثم استسلم للراحة من جديد حتى يصبح الشعور شعورًا بالاسترخاء.

التمرين السابع:

١. اختر لنفسك إشارة ما لبدء تدريب الاسترخاء، كأن تضغط على الإصبع الصغير بالإبهام ثلاث مرات أو أية حركة أخرى ... ولنسمي ذلك إشارة حركية لبدء الاسترخاء، وأيضًا اختر إشارة كلامية، مثل: سبحان الله العظيم أو أي تعبير آخر من الأذكار، ولكن من التي لا تستعملها عادة ليسهل ذلك في عملية الارتباط والتعلم بين الإشارة والاسترخاء.

٢. اختر مكانًا مناسبًا وتمدد على ظهرك – ويمكن بالطبع أن تكون جالسًا –، ولكن في بداية تعلم الاسترخاء تفضل وضعية التمدد الكامل.

٣. بعد قيامك بأداء الإشارة الحركية والكلامية ... ابدأ بالعد ١–٢–٣–٤–٥ ثم اغمض عينيك.

٤. لاحظ حركات التنفس والصدر، وركز انتباهك وتفكيرك على الهواء عندما يدخل إلى الصدر وعندما يخرج منه، ولاحظ أن التنفس الهادئ والعميق مرتبط بالاسترخاء والراحة.

يمكنك الآن أن تبدأ بأخذ نفس عميق وتحبسه في صدرك.

لاحظ التوتر العام والانزعاج وعد إلى العشرة أو ابق هكذا عشر ثوان، ثم اترك الهواء يخرج من الصدر والرئتين إلى آخره، ولاحظ المشاعر اللطيفة والمريحة المرافقة لذلك، ويمكنك مثلاً أن تتصور أن غبارًا وأشياءً سوداء وأشياء أخرى مزعجة قد خرجت من صدرك مع كل زفير عميق ... أعد ذلك حوالي ٥ –١٠ مرات.

٥ – اقبض يدك اليمنى ومد الساعد إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد.

لاحظ التوتر العضلى والشد الحاصل فى العضلات والألم المحسوس فى جلد الكف وانزعاج كل اليد والساعد والعضد.

استمر على هذا الشد مدة ١٠ ثوان ويمكنك أن تعد إلى العشرة مثلاً، ثم:

٦ - اترك يدك تستلقى إلى جانبك، لاحظ المشاعر المرتبطة بالاسترخاء والراحة المنتشرة من الكف والأصابع إلى الساعد والأعلى، ربما تحس تنميلاً أو نبضًا خفيفًا ولطيفًا ينتشر فى اليد ... طبعًا كل تركيزك وأفكارك هى فى اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجرى فيها ولها.

استمر فى استرخاء اليد اليمنى حوالى ٢٠ ثانية، ويمكن أن تعد من ١-٢٠ على مهل، ثم:

٧ - إعادة الحركة فى (٥) و(٦) مرة أو مرتين، أى شد اليد اليمنى، ثم استرخائها مرتين أو ثلاث مرات.

٨ - اقبض اليد اليسرى ومدها إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة فى هذه اليد.

٩ - طبق نفس الخطوات التى اتبعتها مع اليد اليمنى فى (٥) و(٦) و(٧) على اليد اليسرى الآن.

١٠ - شد رقبتك إلى أعلى قليلاً وباتجاه الخلف ولاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين، وذلك لمدة عشر ثوان.

١١ - اترك رقبتك تسترخى وحدها، ولمدة ٢٠ ثانية واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذى يعقب الشد.

١٢ - أعد الشد ثم الاسترخاء فى (١٠) و(١١) مرتين أو ثلاثة.

١٣ – عملية الشد، ثم الاسترخاء ثلاث مرات أو مرتين مع التركيز على الأحاسيس المرافقة فى كل حالة وتركيز الذهن فى مجموعة العضلات المستعملة.

طبقها الآن على عضلات الجبين والعينين والحاجبين معًا بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين ثم تفتحها وتتركها مرتاحة والأجفان بوضعية نصف إطباق أو إطباق بسيط، ودون جهد فى حالة الاسترخاء.

ثم طبق ذلك على عضلات الوجه، بأن تشد على أسنانك وتنفخ الخدين وترفع اللسان إلى سقف الحلق معًا عشر ثوان ثم تسترخى، وتترك الشد وتبقى الشفتان مفتوحتين قليلاً دون جهد، لأنها مسترخية وتنفتح قليلاً بسبب ثقلها والجاذبية الأرضية إلى الأسفل.

بعد الاسترخاء ٢٠ ثانية يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة أو تضغط على الشفتين ببعضها مع تكشير الذقن عشر ثوان ثم تترك الفم مسترخيًا، ولمدة ٢٠ ثانية وعضلات الوجه مهمة جدًا فى معظم حالات التوتر لاسيما فى بعض الوجوه التى توصف بأنها معبرة أو متألمة؛ حيث تظهر الانفعالات على الوجه بشكل واضح.

وإذا أردت يمكنك الاختصار فى تمرين بعض عضلات الوجه أو استعمالها مرة واحدة بدلاً عن ثلاث.

١٤ – يمكنك الآن الانتقال إلى عضلات الظهر، ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه وتقوسه إلى أعلى عشر ثوان ثم تتركه يسترخى ٢٠ ثانية.

١٥ – الآن ... تعود إلى التنفس الهادىء العميق والبطىء ودون جهد، وتلاحظ أن الاسترخاء شىء جميل حقًا، ومع كل زفير تتخلص من التوتر والانزعاجات.

١٦ – ركز انتباهك الآن على القدمين معًا – ليس ضروريًا اليمين بمفردها أو اليسار بمفردها، بل هما معًا – وشدهما إلى أعلى، والساقان والرجلان ممدودتان، ووضعية الشد هذه تكون فيها أصابع القدمين بزاوية قائمة مع الساقين، شد القدمين إلى أعلى قليلاً وثبتها فى منتصف المسافة عن الأرض، وهذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضًا عضلات الفخذين.

لاحظ التوتر المرافق فى المنطقة كلها وبعد عشر ثوان اترك الرجلين والقدمين تسترخى ٢٠ ثانية.

أعد ذلك ٢–٣ مرة.

١٧ – ركز الآن على التنفس ولاحظ كيف يدخل الهواء إلى الصدر ويخرج منه، ولاحظ أنك تشعر بالاسترخاء والراحة والهدوء وجسمك متروك وحده، وجميع العضلات مستلقية ومرتاحة، وأثناء ذلك راقب جسمك ابتداءً من يدك اليمين، وإذا لاحظت شدًا معينًا ... فقط أترك العضلات المشدودة ترتاح وترتخى وحدها، وأنت تراقب هدوء كل الجسم.

وبعد ذلك يمكنك أن تتخيل منظرًا جميلاً تحبه، مثل: شاطئ البحر – حديقة زهور – منظر جبلى ... أو غيره.

حاول أن تصفه مع نفسك بتفاصيله، وأن تستمتع به فترة من الزمن، وعندما تريد الانتهاء والتوقف ..... عد من خمسة إلى أربعة إلى ثلاثة إلى اثنين ثم واحد وافتح عينيك وقم إلى أمورك الأخرى.

يستغرق هذا التمرين حوالى ١٠ – ٢٠ دقيقة، ويمكنك التدريب عليه مرة يوميًا فى البداية لمدة أسبوعين، ثم عند اللزوم.

كما يمكنك التعود عليه كعادة متكررة، ويمكنك القيام أيضًا بالاسترخاء السريع فى بعض المناسبات التى تتطلب ذلك بعد أن تتدرب على الاسترخاء الطويل.

التمرين الثامن:

- ارقد على الظهر، الرجلان متباعدتان وراحتا اليدين على الأرض بجانب الجسم.
- اغمض عينيك بدون شد عضلات الوجه وتأكد أن جميع عضلات جسمك مرتخية، بعمل ثلاث هزات سريعة لكل عضو.
- اعمل انقباضًا مع الزفير لجميع عضلات الجسم، ثم ارتخاء مع الشهيق لجميع عضلات الجسم.

كرر التمرين ٣ مرات.

- اعمل انقباضًا بسيطًا لجميع عضلات الجسم، ثم راحة، ثم انقباضًا متوسطًا، ثم راحة، ثم أقصى انقباض لجميع العضلات ثم راحة.

كرر التمرين ٣ مرات.

- اسحب عضلات البطن مع الزفير الطويل وادفع عضلات أسفل الظهر جهة الأرض، وشد عضلات المؤخرة.
- ارخ جميع عضلاتك، واخرج بتفكيرك إلى أفضل مكان تحبه حتى تشعر براحة ثم افتح عينيك بهدوء واغمض بهدوء.
- يفضل قبل تطبيق تمرين الاسترخاء حفظ الخطوات بالترتيب أو الاستعانة بزميل ليقرأها، وأنت تنفذ خطوة بخطوة.

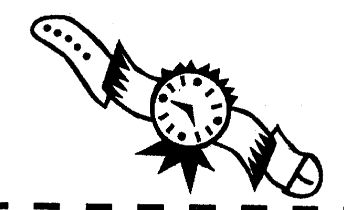


التمرين التاسع:

يساعد هذا التمرين على إرخاء جميع عضلات الجسم، ولابد من التركيز فيه.

وفيما يلى خطوات التمرين، وهى:

- الاسترخاء على الأرض فى وضع استقامة.
- وضع وسادة تحت الرأس.
- ملامسة القدمين للأرض.
- موازاة الذقن والجبهة للأرض.
- إرخاء كلا الذراعين وفردهما إلى الخارج.
- ثنى المرفقين.
- وضع كفى الأيدى على البطن.
- إرخاء عضلات الظهر وتجنب شدها؛ بحيث لا تلامس الأرض.
- تخيل أن الجزء الخلفى من الرأس وكأنه يدور فى عجلة.
- تحريك الرأس فى حركات دائرية.
- مدة ممارسة التمرين ١٥ دقيقة.

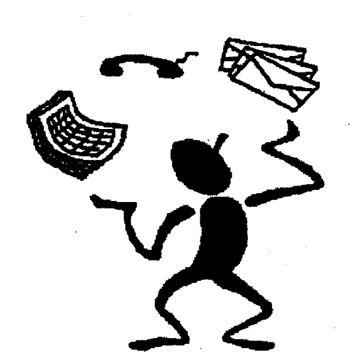


التمرين العاشر:

فيما يلى خطوات التمرين، وهى:

- الاستلقاء على الظهر فى وضع استقامة – على الفراش –.
- فرد الرجلين وشد مشط القدمين.
- فرد الذراعين بمحاذاة الرأس.
- شد عضلات البطن للداخل.
- إطالة القدمين والذراعين بشد العضلات للأمام – بشد أصابع القدمين واليدين للأمام كل فى اتجاهه –.
- البقاء على هذا الوضع لمدة خمس ثوانٍ.
- تكرار التمرين ثلاث مرات.
- الاسترخاء بين كل مرة والأخرى.

يمكن أن تبدأ هذا التمرين فى الصباح الباكر وأنت فى الفراش عند استيقاظك، لأنه يعمل على إطالة الذراعين والأكتاف والعمود الفقرى وعضلات الصدر والقدم والكعب ويمنحك النشاط بقية اليوم أثناء أدائك أعمالك.



إرشادات حول الاسترخاء

فيما يلي بعض الإرشادات العامة والخاصة حول الاسترخاء، وهي:

أولاً: الإرشادات العامة:

- داوم على الاسترخاء.
- تمديد الساقين وفردها.
- غير أسلوب حياتك بما يمكنك أن تفعل ما تريد.
- ابتعد بذهنك لوقت ما عن المشكلات لفترة كل يوم.
- الوقوف، ثم ثني الركبتين ١٠ ثوانٍ – تكرار ذلك –.
- جدْ أي شيء يمتعك أكثر ويصلح لأسلوب معيشتك.
- ابتعد عن تكتيف الذراعين، لأنه يسبب التوتر أو يزيده.
- التمدد على الوجه ورفع كل ساق على حدة ١٠ ثوانٍ.
- خذ اجازات ولو حتى قصيرة، ولاسيما حين تشعر بازدحام المشكلات.
- مد اليدين إلى الجانبين وتحريكهما ببطء، مثل: حركات الطيران بالجناحين.
- استخدم خيالك وتصور أفكارًا سعيدة تساعدك على الوصول إلى حالة ذهنية صافية مبدعة.
- تمرينات اللياقة البدنية العامة مفيدة جدًا لتوازن عضلات الجسم وقوتها وللاسترخاء أيضًا.



ثانياً: الإرشادات الخاصة:

التنفس:

تبدأ الحياة بشهيق وتنتهى بزفير.

والطفل الرضيع يستعمل عضلات البطن والخصر والظهر فى التنفس، فهو يتنفس بعمق، وهو سعيد ومسترخى.

القاعدة الأولى:

التنفس أولاً، ثم الحركة ... أية حركة كانت.

القاعدة الثانية:

زيادة فترة الراحة بين الزفير والشهيق.

القاعدة الثالثة:

اليد على البطن ... شهيق عميق بمساعدة عضلات البطن ثم زفير.

الابتسام والتبسم:

جرب ذلك عدة مرات ... ودع فتحق الأنف تكبر وتأخذ هواءً أكثر.

التمطط وشد عضلات الجسم:

تمديد المرفق والكتف والتمطط.

استرخاء اللسان:

اترك اللسان يلامس الجانب الخلفى للأسنان السفلية وأتركه وحده يسترخى.

التثاؤب:

اضغط قليلاً على مفصل الفك بحركة دائرية بإصبعك، ثم افتح الفم وأترك الفك السفلى ينزل إلى أسفل، ثم ابدأ بالتثاؤب أو ما يشبه التثاؤب.

العيون:

انظر إلى المدى البعيد عدة لحظات، ثم إلى القريب عدة مرات، ثم اغمض عينيك وانظر إلى أعلى، ثم إلى أسفل، ثم إلى الخلف.

إن هذه الوضعية تريح العينين وتجعلها مستقرة مسترخية.

ومثل ذلك حرك العينين بشكل دائرى مع اتجاه عقارب الساعة عدة مرات، ثم عكس عقارب الساعة.

الوجنتان:

يمكنك تدليك الوجنتين بالإصبع وبحركة دائرية مقتربًا من فتحة الأنف مع التنفس العميق.

الأنف:

يمكنك أن تسد إحدى فتحتى الأنف بإصبعك وتتنفس من الثانية بعمق، ثم الفتحة الأخرى عدة مرات ... إن ذلك يجعل تنفسك عميقًا.

التدليك:

تدليك ظاهر عضلات الإبهام فى اليدين بواسطة أصابع اليد الأخرى بشكل حركات دائرية هادئة.

وهذا التدليك لباطن الكف وعضلة الإبهام فى اليد مريح، لأن اليد ترتبط بمساحة كبيرة فى المخ البشرى؛ مما يعطى مفعولاً سريعًا وواضحًا من ناحية الاسترخاء والراحة.

التأمل:

أكدت الدراسات العلمية أن التعرض للضغوط النفسية أو الانفعالات الشديدة يمكن أن يثير نوبة ذبحة صدرية، وهناك دلائل علمية حديثة تشير إلى أن الذين يغضبون بشدة هم أكثر عرضة للإصابة بمرض شرايين القلب.

وكلنا نعلم حديث رسول الله - صلى الله عليه وسلم -، وهو يوصي رجلاً جاء يسأله يا رسول الله أوصني، فقال النبي - صلى الله عليه وسلم -:

"لا تغضب ... إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع"

وقد علمنا الإسلام الصبر على الشدائد والمصائب، فقد ابتلى الله تعالى الأنبياء بالأحزان والمصائب، فألقى إبراهيم - عليه السلام - فى النار لولا أن تداركته رحمة ربه، وأوذى يوسف - عليه السلام - من إخوته وبيع بثمن بخس، وابتلى أيوب - عليه السلام - بالأمراض، وقوبل النبى - صلى الله عليه وسلم - بالتكذيب والابتلاء، وحاول المشركون قتله، وصبر فى كل الأمور.

وكيف لا يطمئن المؤمن إلى قضاء الله، ورسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول:

"عجبًا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر، فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له"

فكيف لا يسلم المؤمن أمره لخالق الأرض والسماء!.

أكدت دراسة حديثة أجرتها إحدى الجامعات بولاية تكساس الأمريكية أن أسرع طريق للخلاص من التوتر أن يلجأ الإنسان إلى الطبيعة؛ حيث الماء والهواء والخضرة.

أما إذا لم يتوفر ذلك، فعليه اقتناء لوحات بها مناظر طبيعية يعلقهـا علـى جدران منزله كمناظر حديقة مزدهرة بالورد أو منظر للسماء أو لبحيرة صافية.

وقد أثبتت الدراسة، حسب صحيفة الأهرام، أن الإنـسان يـستطيع أن يتخلص من التوتر ويشعر بالاسترخاء عندما يتعرض لرؤية بعض عناصر الطبيعة أو عندما ينصت لأصواتها كأن يسمع حفيف الشجر أو شدو الطيور أو خرير المياه.

وفى دراسة أجراها روجر أولريش بجامعة A&M الأمريكيـة: تقـول إن أجسامنا مبرمجة للتخلص سريعًا من التوتر، وإتاحة الفرصة للعقل على الاسـترخاء عندما نتعرض لبعض عناصر الطبيعة كالماء والهواء والشمس والأشجار.

وتقوم النباتات بدور مهم خاصة فى الأماكن التى يوجـد فيهـا أجهـزة الكمبيوتر، لأن وجودها كعنصر من عناصر الطبيعة يساعد على الحد من الذبذبات المحيطة بنا.

ويعد التأمل والاسترخاء أفضل وسيلة للحد من التـوتر قـد لا يعطيـان إحساسًا بالأمان النفسى فحسب، بل قد يبعدان خطر انسداد الشرايين، وبالتـالى خطر الإصابة بنوبات قلبية أو سكتات مخية.

وإذا ما تعلمنا فن الاسترخاء استطعنا أن نحافظ على صحتنا بعيـدًا عـن المرض مع ضرورة الاهتمام أيضًا بنمط التغذية وتناول الأطعمة المتنوعة والتقليل من تناول المنبهات والامتناع عن التدخين وتنظيم ساعات العمل والنوم والراحة، مـن أجل تحقيق الصحة والسعادة.

ويعرف التأمل كذلك، بأنه: بقاؤك فى حالة سكون بينمـا تظـل متيقظـًا ومنتبهًا، والجسم له قدرة غريزية على التحول إلى حالات سكون عميقة من أجـل الشفاء والنشاط ومحاكاة التعلم.

والتأمل، هو لمساعدتك على الوفاء باحتياجاتك اليومية مثل الحصول على الراحة والاسترخاء وتخليص العقل من الفوضى والاضطراب.

ويتأمل الأشخاص بدافع حب الاستطلاع والرغبة فى الاستكشاف لأنهم قلقون متعبون أو متوترون أو لأنهم محبطون، وقد يكون السبب لأنهم سعداء شاكرون وسعداء لكونهم أحياء.

لماذا يجب أن نتأمل؟.

بضع دقائق من التأمل بمقدورها أن تساعدك فى الحصول على الاسترخاء طوال اليوم خاصةً وأن التوتر هو السبب الرئيس فى معظم أمراض العصر.

ويمكنك التأمل لمدة دقيقة واحدة هنا وثلاث دقائق هناك، وعندما يتم التأمل بطريقة صحيحة، فإنه يعطيك دائمًا وقتًا أكثر مما يأخذه منك.

متى وأين يجب أن أتأمل؟.

إن المبدأ الأساسى، هو أن تتأمل قبل القيام بالنشاط؛ بحيث تكون قدرتك على العمل أو اللعب أو العمل الاجتماعى معززة.

إن المدخل القياسى، هو أن تتأمل فى الحال بعد الاستيقاظ ومرة أخرى فى المساء.

والاختبارات الأخرى، هو أن تتأمل مرة واحدة يوميًا أو تقوم بعدة تأملات صغيرة طوال اليوم.

كيفية التأمل؟.

إن كل ما تحتاج إليه هو كرسى ودقيقتان، ولست بحاجة إلى معرفة الكثير عن البداية وتعامل مع التأمل كما لو كنت تعمل شيئًا ما تستمتع به مثل: أن تسمع الموسيقا، تأخذ قسطًا من النوم تشرب وتأكل أو تقرأ.

مصادر الكتاب

أولاً: المصادر العربية:

١. القرآن الكريم.

٢. أسامه سيد عبد الظاهر: مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٩٩م.

٣. جمال عبد الناصر محمد: الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشيء الرياضي، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠٠١م.

٤. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٧م.

٥. حمدى على الفرماوى، ورضا أبو سريع: الضغوط النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٩٤م.

٦. سعد الإمارة: الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد ٥٤، ذو القعدة، ١٤٢١هـ.

٧. عبد الستار إبراهيم: الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث، الكويت، عالم المعرفة، ١٩٩٨م.

٨. عمرو حسن أحمد بدران: علم النفس الرياضي، المنصورة، مكتبة جزيرة الورد، ٢٠٠٤م.

٩. ل.لندا دافيدوف: مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب، القاهرة، دار ماكجروهيل، ١٩٨٣م.

١٠. مصطفى زيور: في النفس، بيروت، دار النهضة العربية، ١٩٨٦م.

ثانياً: المصادر الأجنبية:

11 - Dimeo et al.: **Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study**, Br J Sports Med, 2001.

ثالثاً: مصادر الشبكة العالمية للمعلومات:

12 - http://www.albawaba.com
13 - http://www.albayan.co.ae
14 - http://www.alfalaq.com
15 - http://www.alkhaleej.ae
16 - http://www.almodarresi.com
17 - http://www.alwatan.com.sa
18 - http://www.alyaum.com.sa
19 - http://www.annabaa.org
20 - http://www.arabiyat.com
21 - http://www.balagh.com
22 - http://www.bigsteelo.com
23 - http://www.ebaa.net
24 - http://www.elazayem.com
25 - http://www.feedo.net
26 - http://www.geocities.com
27 - http://www.ghobashi.com
28 - http://www.google.com
29 - http://www.islameiat.com
30 - http://www.islamicaudiovideo.com
31 - http://www.islamonline.net
32 - http://www.jwolfe.clara.net
33 - http://www.khayma.com
34 - http://www.middle-east-online.com
35 - http://www.news.naseej.com
36 - http://www.noo-problems.com
37 - http://www.rkh-nursing.com
38 - http://www.rtoonist.u-net.com
39 - http://www.sfh.med.sa
40 - http://www.4uarab.com